

MATERNELLE

SEMANA 30 Março a 03 Abril de 2026



| | | | Energia (kj) | Energia (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (%) | Açúcar (g) | Sal (g) |
|----|---------------------------|--|--------------|----------------|-------------|---------------|------------|---------|
| 2F | Sopa | Creme de cenoura e abóbora | 291 | 70 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | Prato | Lombo de porco aos cubinhos com arroz de ervilhas e cenouras | 754 | 180 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| | Salada ou Legumes cozidos | Tomate | 81 | 19 | 3 | 1 | 4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época/ iogurte natural | 238 360 | 57 86 | 0 2 | 0 25 | 13 | 0 3 |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 3F | Sopa | Brócolos | 226 | 54 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | Prato | Esparguete bolonhesa com queijo ralado | 804 | 192 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Salada ou Legumes cozidos | Couve bruxelas cozidas | 82 | 20 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|-----|-----|---|---|----|---|
| 4F | Sopa | Couve portuguesa | 265 | 63 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | Prato | Salada de batata aos cubos com bacalhau desfiado e ovo ralado | 507 | 121 | 5 | 2 | 1 | 0 |
| | Salada ou Legumes cozidos | Alface | 81 | 19 | 3 | 1 | 4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |

INDIA

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|--|-----|-----|---|---|----|---|
| 5F | Sopa | Lentilhas | 236 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | Prato | Cubinhos de frango estufados simples com arroz | 675 | 162 | 6 | 1 | 2 | 0 |
| | Salada ou Legumes cozidos | Feijão verde | 247 | 59 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---------|--|--|--|--|--|--|
| 6F | Sopa | | | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | | |
| | Salada ou Legumes cozidos | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | |

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73

Buffet de saladas - alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc

*No Jardim Infância a confeção é simples (sem adição de molhos e tempero fortes) e o prato vegetariano não é oferecido aos alunos.

Iogurte disponível uma vez por semana