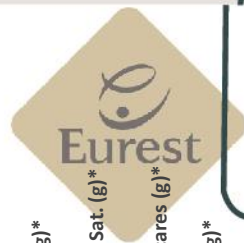


Ementa

MATERNELLE



LYCÉE FRANÇAIS
INTERNATIONAL PORTO



26 Fevrier au 02 Mars 2018

J
O
U
R
A
L
I
E

LUNDI

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Soupe	Crème de tomates et croutons		187,2	44,8	1,3	1,6	0,2	0,1
Plat de viande	Pâtes carbonara		835,1	199,6	9,5	3,7	1,0	0,5
Legumes Cozidos	Tomates sautées avec origan et croutons		320,8	76,7	4,6	2,4	3,1	0,5
Buffet de salades	Tomate et carottes							
Dessert	Fruit de saison/ Glace au lait		238 / 827	57 / 198	0 / 11	0 / 6	13 / 22	0 / 0,1

MARDI

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Soupe	Chou et haricots rouges		421,6	100,8	1,3	0,2	2,0	0,1
Plat de poisson	Filet de perche aux graines de sésame au four et riz		356,6	85,2	1,5	0,3	1,3	0,2
Légumes cuits	Carottes baby à l'origan		80,8	19,3	0,0	0,0	4,1	0,4
Buffet de salades	Laitue et chou rouge							
Dessert	Fruit de saison/ Yaourt		238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0

MERCREDI

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Soupe	Chou blanc		190,0	45,4	1,5	0,2	2,5	0,1
Plat de viande	Rôti de poulet à l'orange et riz cantonais		595,5	142,3	2,3	0,3	2,1	0,3
Légumes cuits	Poireaux aux oignons sautés		247,3	59,1	1,0	0,2	1,7	0,1
Buffet de salades	Courgettes et tomates							
Dessert	Fruit de saison/Fruits au sirop		238 / 382	57 / 91	0 / 0	0 / 0	13 / 23	0 / 0

JEUDI

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Soupe	Julienne		203,1	48,6	1,8	0,3	2,5	0,1
Plat de poisson	Tranches de saumon gratinées et pommes de terre persillées sautées		643,3	153,7	8,9	1,7	1,1	0,2
légumes cuits	Courgettes grillées		470,9	112,5	7,3	3,8	0,9	0,9
Buffet de salades	Betteraves et maïs							
Dessert	Fruit de saison/ Yaourt		238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0

VENREDI

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
Soupe	Citrouille		227,3	54,3	1,5	0,2	1,8	0,1
Plat de viande	Riz au canard		799,5	191,1	6,1	1,6	0,6	0,4
Légumes cuits	Chou et carottes sautées		226,1	54,0	1,2	0,2	2,1	0,1
Buffet de salades	Courgettes et concombres							
Dessert	Fruit de saison/Toasts de fromage et pâte de fruits		238 / 1066	57 / 255	0 / 4	0 / 7,6	13 / 0,2	0 / 2,5

