

Ementa

du 24 au 28 juin 2019

V.E. (Kj) V.E. (Kcal) Lip (g)* A.G. Sat. (g)* Açúcares (g)* Sal (g)*

LUNDI

Soupe

Plat de poisson

Plat végétarien

FÉRIÉ

Légumes Cuits

Buffet de salades

Dessert

JOUR DU PORTUGAL

MARDI

Soupe

Crème de légumes



236 56 1 0,2 1,7 0,1

Plat de Poisson

Morue "á Brás"

822 196 9 2,3 1,4 0,2

Plat végétarien

Légumes "á Brás"

380 91 3 0 2 0

Légumes Cuits

Poivrons sautés

471 113 7 3,8 0,9 0,9

Buffet de salades

Tomates et laitue / Salade composée du jour / Fromage en cubes

238 / 57 / 0 / 0 / 2 13 / 0 / 0

Dessert

Fruit de saison / Roméo et Juliette (Fromage et pâte de fruit)

360 86 0 0 / 2 0 0

MERCREDI

Soupe

Ail

218 52 2 0,3 2,2 0,2

Plat de Viande

Rissoles de viande et riz cantonnais

808 193 11 2,1 1,0 0,2

Plat végétarien

Oeufs brouillés aux tomates et oignons

706 169 1 0,1 1,3 0,1

Légumes Cuits

Rondelles de carottes à la menthe

265 63 5 0,8 3,2 0,3

Buffet de salades

Concombres et courgettes / Salade composée du jour / Fromage frais

238 / 57 / 0 / 0 / 2 13 / 0 / 0

Dessert

Fruit de saison / Toast sucré / Fromage

360 86 0 0 / 2 0 0

JEUDI

Soupe

Haricots blancs et chou

252 60 2 0,3 2,4 0,1

Plat de Viande

Couscous au poulet à la marocaine

656 157 10 3,9 0,6 0,4

Plat végétarien

Tarte aux légumes et champignons

453 108 3 0,5 1,6 0,1

Légumes Cuits

Julienne de chou

104 25 0 0,1 2,8 0,3

Buffet de salades

Laitue et tomates / Salade composée du jour / Fromage râpé

238 / 57 / 0 / 0 / 0 13 / 0 / 0

Dessert

Fruit de saison / Yaourt

360 86 2 0 / 0 0 0

VENDREDI

Soupe

Épinards et pois chiches

218 52 2 0 2 0

Plat de Viande

Dinde grillée et frites

633 151 4 1 0 0

Plat végétarien

Omelette de pommes de terre, oignons et tofu

497 119 2 0 2 0

Légumes Cuits

Chou-fleur gratiné

353 84 4 1 1 0

Buffet de salades

Concombres et carottes / Salade composée du jour / Fromage frais

238 / 57 / 0 / 0 / 0 13 / 0 / 0

Dessert

Fruit de saison / Yaourt

360 86 2 0 / 0 0 0

