



Menu de la Semaine

Du 14 au 18 Octobre 2019

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

		MEXIQUE						
LUNDI	Soupe	Gaspacho (Soupe à la tomate)	437	104	2	0,2	2,3	0,1
	Général	Omelette et Chili con Carne (ragoût à la viande hachée)	682	163	3	0,6	1,7	0,2
	Végétarien	Omelette et Chili aux poivrons	619	148	0	0,1	1,9	0,2
	Légumes Cuits	Aubergines et courgettes sautées						
	Buffet de salades	Carottes et tomates / Salade du jour (Mexicaine) / Fromage en cubes / Guacamole	265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Dessert	Fruit de saison / Pouding au chocolat / Yaourt	238/ 360/ 496	57/ 86/ 119	0/ 2/3	0/0/2	13/0/16	0/0/1
		MAROC						
MARDI	Soupe	Harira (tomates, légumes secs, viande et oignons)	398	95	2	0,2	2,2	0,2
	Général	Couscous au poulet	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	Végétarien	Zaalouk (caviar d'aubergines à la tomate)	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Légumes Cuits	Taktouka (salade aux légumes cuits)						
	Buffet de salades	Maïs et tomates / Salade du jour (Patates douces) / Fromage en tranches	195	47	3	0,4	2,8	0,3
	Dessert	Fruit de saison / Fruit en tranches / Yaourt au miel et épices	238/ 559/ 238	57/13 5/57	0/ 4/0	0/1/0	13/7/ 13	0/0/0
		ITALIE						
MERCREDI	Soupe	Crème de concombres	364	87	2,5	0,4	1,3	0,2
	Général	Pizza Tropicana	631	151	2	0,3	0,4	2,0
	Végétarien	Pizza aux légumes	401	96	2	0,7	1,0	0,1
	Légumes Cuits	Brocolis et chou-fleur sautés						
	Buffet de salades	Concombres et carottes / Salade du jour (Turim) / Fromage frais	154	37	2	0,3	2,3	1,6
	Dessert	Fruit de saison / Glace / Yaourt	238/ 360/ 614	57/86/ 147	0/2/ 6	0/0/2	13/0/7	0/0/0
		ANGLETERRE						
JEUDI	Soupe	Petits pois et bacon	230	55	1,9	0,2	2,6	0,2
	Général	Fish and chips (poisson et frites)	749	179	3,6	1,0	0,2	0,2
	Végétarien	Jacket potato (pommes de terre au four)	602	144	4,5	1,1	1,5	0,3
	Légumes Cuits	Choux de Bruxelles sautés						
	Buffet de salades	Betteraves et laitue / Salade du jour (Lentilles) / Fromage en tranches	265	63	5	0,8	3,2	0,3
	Dessert	Fruit de saison / Yaourt / Gâteau aux carottes	238/ 340/ 539	57/ 81/ 129	0/ 4/1	0/1/0	13/8/11	0/0/0
		BRÉSIL						
VENDREDI	Soupe	Citrouille, épinards et ricotta	417	100	1,6	0,2	2,3	0,1
	Général	Barbecue brésilien	705	168	2,2	0,5	0,5	0,3
	Végétarien	Nouilles au citron et fromage	613	147	0,9	0,0	1,9	0,3
	Légumes Cuits	Chou "mineira" sauté à l'ail						
	Buffet de salades	Laitue et chou rouge / Salade du jour (Farine de manioc et haricots noirs) / Fromage râpé	266	64	1	0,2	2,2	0,1
	Dessert	Fruit de saison / Ananas au citron vert / Yaourt	238/ 389/ 183	57/ 93/44	0/ 0/0	0/0/0	13/22/ 10	0/0/0

Alergénios: Por favor informe-se junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*Declaração nutricional por 100g/ml de produto.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

