# Ementa

## Escola Alemã

### Almoço

### Semana 1

| Segunda | | | Alerg. | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Proteinas (g) | Hid. Carbono (g) | Gorduras (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SOPA** | SOPA | SOPA DE CURGETE | | 414,1 | 98,7 | 2,5 | 14,8 | 3,2 | 0,3 |
| **CARNE** | CARNE | FRANGO GUISADO COM ARROZ BRANCO | | 2213,9 | 529,1 | 55,3 | 51,2 | 10,8 | 0,9 |
| **PEIXE** | PEIXE | PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA | (4) | 1597,0 | 381,4 | 36,7 | 51,8 | 2,4 | 0,8 |
| **VEGETARIANO** | VEGETARIANO | CANNELONES DE BERINGELA, CENOURA E ESPINAFRES | (1,3,7) | 1965,0 | 470,6 | 22,3 | 65,0 | 12,7 | 1,4 |

| Terça | | | Alerg. | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Proteinas (g) | Hid. Carbono (g) | Gorduras (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SOPA** | SOPA | CREME DE ALHO FRANCÊS | | 452,2 | 107,7 | 3,0 | 16,3 | 3,4 | 0,3 |
| **CARNE** | CARNE | BIFE DE PORCO COM MOSTARDA COM ARROZ BRANCO | (1,3,5,6,7,9,10,12) | 1880,4 | 449,1 | 4,2 | 47,6 | 26,3 | 1,2 |
| **PEIXE** | PEIXE | SOLHA COM MOLHO DE LARANJA COM BATATA CORADA | (4) | 1992,3 | 475,1 | 39,8 | 58,5 | 8,8 | 0,9 |
| **VEGETARIANO** | VEGETARIANO | COUSCOUS COM LEGUMES ASSADOS (CENOURA E BERINGELA) | (1,3,7) | 935,8 | 223,4 | 7,7 | 37,0 | 4,6 | 0,5 |

| Quarta | | | Alerg. | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Proteinas (g) | Hid. Carbono (g) | Gorduras (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SOPA** | SOPA | CREME DE LEGUMES | | 441,1 | 104,8 | 3,1 | 15,7 | 3,3 | 0,3 |
| **CARNE** | CARNE | ESPARGUETE À BOLONHESA (VITELA) | | 876,0 | 208,7 | 29,8 | 2,0 | 9,2 | 0,4 |
| **PEIXE** | PEIXE | PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA | (4) | 1869,1 | 446,3 | 37,2 | 53,8 | 8,5 | 0,8 |
| **VEGETARIANO** | VEGETARIANO | QUICHE DE BRÓCOLOS, COUVE-FLOR E CENOURA COM ARROZ BRANCO | (1,3) | 1494,8 | 356,3 | 12,2 | 55,1 | 9,2 | 0,6 |

| Quinta | | | Alerg. | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Proteinas (g) | Hid. Carbono (g) | Gorduras (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SOPA** | SOPA | SOPA DE GRÃO DE BICO COM ESPINAFRES | | 985,1 | 235,2 | 10,6 | 35,1 | 5,5 | 0,4 |
| **CARNE** | CARNE | VITELA LARDEADA COM BACON COM PURÉ DE BATATA | (1,3,5,6,7,12) | 2935,8 | 700,9 | 43,1 | 54,1 | 34,1 | 1,5 |
| **PEIXE** | PEIXE | FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE FEIJÃO | (1,3,4,5,6) | 2323,0 | 554,9 | 40,6 | 56,0 | 18,0 | 0,9 |
| **VEGETARIANO** | VEGETARIANO | BIFES DE LEGUMES | (1) | 159,7 | 38,2 | 3,3 | 5,0 | 0,6 | 0,3 |

| Sexta | | | Alerg. | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Proteinas (g) | Hid. Carbono (g) | Gorduras (g) | Fibra (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SOPA** | SOPA | CREME DE ABÓBORA | | 416,5 | 99,0 | 2,6 | 15,2 | 3,2 | 0,3 |
| **CARNE** | CARNE | STROGONOFF DE FRANGO COM ARROZ DE LEGUMES (FEIJÃO VERDE E CENOURA) | (7) | 2625,0 | 627,5 | 56,4 | 51,7 | 21,0 | 0,8 |
| **PEIXE** | PEIXE | PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA | (4) | 1840,1 | 439,2 | 41,3 | 51,8 | 6,8 | 0,7 |
| **VEGETARIANO** | VEGETARIANO | BERINGELA RECHEADA COM LEGUMES (CENOURA, COGUMELOS, TOMATE) COM QUEIJO GRATINADO | (7,12) | 527,0 | 126,1 | 7,0 | 4,8 | 8,8 | 0,9 |

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

**Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.**

**Legenda Alergénios:** 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.