



## Escola Alemã

### Almoço

### Semana 2

#### Segunda

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE JULIANA DE LEGUMES (COUVE LOMBARDA, COUVE PORTUGUESA E CENOURA)		468,3	111,6	3,8	16,5	3,4	0,3
CARNE	CARNE	COXAS DE PERU EM PAPELOTE COM ESPARGUETE (1,3,5,7,9,10,12)		1941,4	462,9	59,9	37,8	7,8	0,7
PEIXE	PEIXE	MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA (4)		1503,5	359,3	36,0	51,8	0,2	0,9
VEGETARIANO	VEGETARIANO	ESTUFADO DE FAVAS		516,6	123,7	9,3	12,1	4,2	0,2

#### Terça

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	CREME DE CENOURA		420,8	100,0	2,2	15,6	3,2	0,3
CARNE	CARNE	CARNE DE PORCO ASSADA COM ARROZ BRANCO		2048,5	489,1	40,2	49,5	13,9	0,6
PEIXE	PEIXE	SOLHA À BELA MOLEIRINHA COM PURÉ DE BATATA (1,3,4,5,6,7)		2681,1	640,0	40,6	54,1	28,4	1,7
VEGETARIANO	VEGETARIANO	HAMBÚRGUER DE FEIJÃO COM MASSA COUSCOUS (1,3,7)		2189,6	522,9	23,8	89,4	6,9	0,7

#### Quarta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE COUVE LOMBARDA		425,5	101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
CARNE	CARNE	FRANGO ASSADO COM ARROZ BRANCO		2135,2	510,6	54,6	47,5	10,7	0,8
PEIXE	PEIXE	ARINCA NO FORNO COM PURÉ DE BATATA COM CENOURA (3,4,5,6,7)		2632,7	628,8	39,3	58,3	25,0	1,3
VEGETARIANO	VEGETARIANO	CURGETES GRATINADAS COM LEGUMES COZIDOS (7)		430,1	102,9	10,9	5,0	3,9	0,9

#### Quinta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (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 FUSILLI (1,3,7)		756,0	180,5	7,0	33,8	1,6	0,4
PEIXE	PEIXE	MEIA DESFEITA DE BACALHAU (BACALHAU, GRÃO, BATATA E OVO) (3,4)		3070,4	733,5	53,5	93,3	15,1	0,6
VEGETARIANO	VEGETARIANO	CREPES DE LEGUMES (1,3,5,6,7)		2123,2	507,4	17,7	41,4	29,7	1,2

#### Sexta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE FEIJAO CATARINO E COUVE LOMBARDA		885,1	211,2	11,7	32,1	3,8	0,3
CARNE	CARNE	PEITO DE FRANGO RECHEADO COM QUEIJO COM ARROZ (7)		2444,8	584,7	63,6	47,5	14,3	1,4
PEIXE	PEIXE	ATUM À BOLONHESA COM ESPARGUETE (1,3,4,5,6,7)		1797,2	428,4	43,6	35,8	12,1	0,6
VEGETARIANO	VEGETARIANO	PIMENTOS RECHEADOS (12)		183,0	43,8	1,3	2,3	3,3	0,7



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

**Legenda Alérgenos:** 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca dura; 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.