

# Itau Ementa

## Escola Alemã

### Almoço

### Semana 3

#### Segunda

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE MACEDÔNIA (NABO, CENOURA E FEIJÃO VERDE)		434,7	103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
CARNE	CARNE	LOMBO FINGIDO RECHEADO COM QUEIJO COM COTOVELINHO (1,3,5,6,7,8,9,10,12)		2620,6	626,1	59,7	34,6	26,7	2,2
PEIXE	PEIXE	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA (4)		2870,3	685,7	34,3	51,8	37,2	0,6
VEGETARIANO	VEGETARIANO	TORTILHA DE ALHO FRANCÊS (3)		1810,5	432,0	20,8	57,6	12,7	0,6

#### Terça

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (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	FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE (1,3,7)		1878,7	449,5	57,3	33,8	8,9	0,8
PEIXE	PEIXE	FEIJOADA DE CHOCO (14)		1655,5	395,4	59,0	28,5	4,8	1,5
VEGETARIANO	VEGETARIANO	BOLONHESA DE LEGUMES COM ARROZ DE CENOURA		1196,0	285,2	4,9	50,8	6,4	0,5

#### Quarta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE LEGUMES		425,5	101,2	2,9	15,1	3,2	0,3
CARNE	CARNE	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA		2156,0	514,8	42,8	53,8	13,7	0,6
PEIXE	PEIXE	LASANHA DE PESCADA COM MILHO E TOMATE (1,3,4,7)		2695,9	644,3	44,6	92,5	9,6	0,7
VEGETARIANO	VEGETARIANO	PIZZA VEGETARIANA (1,3,7,12)		1689,4	405,0	25,9	41,4	14,5	2,7

#### Quinta

			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	ARROZ DE AVES (FRANGO E PERU)		3323,6	793,5	107,7	65,0	10,6	0,9
PEIXE	PEIXE	DOURADINHOS NO FORNO COM PURÉ DE BATATA (3,4,5,6,7)		2370,7	812,5	34,7	54,1	22,8	1,4
VEGETARIANO	VEGETARIANO	OVOS VERDES (1,3,5,6)		1680,8	401,3	10,5	46,9	18,5	0,4

#### Sexta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	CREME DE CURGETE (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)		443,7	105,7	2,9	15,9	3,4	0,3
CARNE	CARNE	ALMÔNDEGAS DE VACA ESTUFADAS COM FARFALLE (4)		2136,8	509,7	43,0	56,1	12,1	2,2
PEIXE	PEIXE	PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA (4)		1785,9	426,3	34,8	50,8	8,8	0,9
VEGETARIANO	VEGETARIANO	CARIL DE GRÃO (7)		1331,4	318,0	16,9	44,1	7,8	0,3



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

**Legenda Alergênicos:** 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.