



Escola Alemã

Almoço

Semana 5

Segunda

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE		434,7	103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
CARNE	CARNE	ROLO DE CARNE RECHEADO COM CENOURA COM ESPIRAL (1,3,5,6,7,8,9,10,12)		2351,5	561,5	51,0	36,8	23,1	1,7
PEIXE	PEIXE	SALADINHA DE SALMÃO COM OVO COZIDO COM BATATA COZIDA (3,4)		4470,1	1067,5	48,8	107,8	47,8	0,8
VEGETARIANO	VEGETARIANO	QUICHE DE BERINGELA E QUEIJO (1,3,7)		751,1	179,0	15,4	7,7	9,2	1,1

Terça

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (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	JARDINEIRA (BATATA E CENOURA) DE FRANGO COM ARROZ BRANCO		2931,9	700,5	60,1	88,4	10,7	0,8
PEIXE	PEIXE	PESCADA AO VAPOR COM PURÉ DE BATATA ROSADO (3,4,5,6,7)		2658,2	635,0	39,4	58,9	26,3	1,7
VEGETARIANO	VEGETARIANO	LEGUMES SALTEADOS COM COGUMELOS (12)		715,0	171,0	6,0	24,4	5,2	0,7

Quarta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE AGRIÃO		431,9	102,8	3,3	14,4	3,5	0,3
CARNE	CARNE	BIFE DE VACA GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE		1859,7	443,5	37,9	48,7	10,3	0,7
PEIXE	PEIXE	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA SALTEADA (4)		1851,7	442,2	36,3	53,8	8,5	0,8
VEGETARIANO	VEGETARIANO	CALDEIRADA DE LEGUMES (COUVE LOMBARDA, CENOURA, COGUMELOS, ERVILHAS) (12)		1487,7	355,0	16,7	61,7	4,1	0,8

Quinta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (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	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM BATATA FRITA (5,6)		2446,4	584,0	43,0	55,6	20,5	0,7
PEIXE	PEIXE	BACALHAU À LAFÕES (1,3,4,5,6,8)		2185,3	522,1	40,2	52,6	16,1	0,6
VEGETARIANO	VEGETARIANO	ALHO FRANCÊS À BRÁS (3)		1447,6	345,5	13,6	53,8	7,8	0,4

Sexta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	CREME DE ABÓBORA COM ERVILHAS		864,1	206,1	10,5	32,5	3,7	0,3
CARNE	CARNE	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ BRANCO		1718,1	409,6	41,6	47,5	5,4	0,6
PEIXE	PEIXE	MOQUECA DE PEIXE (2,4,7)		917,8	219,4	36,3	4,3	6,4	0,8
VEGETARIANO	VEGETARIANO	CANNELONES DE VEGETAIS (1,3,7)		1920,6	459,2	17,7	68,4	12,0	0,6



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.