



## Escola Alemã

### Almoço

### Semana 6

#### Segunda

			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 MOSTARDA COM ESPARGUETE	(1,3,5,6,7,9,10,12)	1623,9	388,0	7,0	33,9	24,5	1,2
PEIXE	PEIXE	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ASSADA	(4)	1833,5	437,9	36,1	53,1	8,4	0,8
VEGETARIANO	VEGETARIANO	TORTA DE ARROZ E BERINGELA	(7)	1656,9	395,8	15,1	64,7	7,1	0,9

#### Terça

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA COM COUVE LOMBARDA		885,1	211,2	11,7	32,1	3,8	0,3
CARNE	CARNE	FRANGO ESTUFADO COM TOMATE E FARFALLE	(1,3,7)	2451,0	585,8	62,6	59,6	10,2	0,9
PEIXE	PEIXE	SALMÃO GRELHADO COM PURÉ DE BATATA	(3,4,5,6,7)	3713,5	887,4	35,8	54,1	58,0	1,4
VEGETARIANO	VEGETARIANO	MASSA GRATINADA DE LEGUMES	(1,3,7,12)	1508,9	360,5	19,5	56,8	5,6	0,8

#### Quarta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE MACEDÓNIA (NABO, CENOURA E FEIJÃO VERDE)		434,7	103,6	2,7	15,7	3,2	0,3
CARNE	CARNE	ROLO DE CARNE RECHEADO COM CENOURA COM ARROZ BRANCO	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	2608,0	622,6	48,3	50,5	24,8	1,7
PEIXE	PEIXE	MASSADA DE PEIXE	(1,3,4,7)	1950,5	465,9	40,8	56,4	8,0	0,6
VEGETARIANO	VEGETARIANO	TOMATADA DE GRÃO		1271,2	303,5	15,7	43,1	7,2	0,2

#### Quinta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	CREME DE BRÓCOLOS		453,5	108,0	3,5	15,5	3,5	0,3
CARNE	CARNE	COXAS DE FRANGO ASSADAS COM FUSILLI	(1,3,7)	1925,0	460,4	57,8	35,8	9,1	0,8
PEIXE	PEIXE	RED FISH ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS	(4)	2525,2	602,5	47,7	74,2	12,0	0,8
VEGETARIANO	VEGETARIANO	JARDINEIRA DE LEGUMES (CURGETE, CENOURA, PIMENTO E COUVE LOMBARDA)		1039,6	247,7	8,5	44,9	3,5	0,3

#### Sexta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE ABÓBORA COM ERVILHAS		839,8	200,4	10,4	31,2	3,7	0,2
CARNE	CARNE	CHILLI DE CARNE DE VACA PICADA (ESTUFADA COM FEIJÃO VERMELHO)		1550,9	370,1	42,7	19,0	13,6	0,5
PEIXE	PEIXE	PESCADA À BRÁS	(3,4)	1985,3	474,0	42,0	52,6	10,0	0,8
VEGETARIANO	VEGETARIANO	LASANHA DE LEGUMES	(1,3,7)	1940,8	463,7	15,2	83,3	6,8	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.