



Escola Alemã

Almoço

Semana 7

Segunda

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	CANJA DE GALINHA	(1,3,7)	1116,7	266,8	18,6	34,6	5,6	0,3
CARNE	CARNE	CARBONARA COM ESPARGUETE	(1,3,6,7,12)	1755,8	419,5	18,2	35,3	21,9	1,1
PEIXE	PEIXE	FILETES DE SOLHA COM CEBOLA E PIMENTOS COM PURÉ DE BATATA ROSADO	(3,4,5,6,7)	2720,1	649,1	41,9	59,1	26,7	1,7
VEGETARIANO	VEGETARIANO	CURGETES GRATINADAS COM ARROZ DE COGUMELOS	(7,12)	1378,6	329,5	14,7	48,6	7,2	1,3

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	PERNA DE PORCO COM LARANJA COM ESPARGUETE	(1,3,7)	1955,9	466,3	59,1	40,5	7,5	0,7
PEIXE	PEIXE	MASSADA DE PESCADA COM COENTROS	(1,3,4,7)	1941,3	463,7	40,7	56,1	7,9	0,6
VEGETARIANO	VEGETARIANO	FEIJOADA DE LEGUMES (CURGETE, CENOURA, PIMENTO E COUVE CORAÇÃO) COM ARROZ BRANCO		2014,7	481,1	20,8	80,4	7,8	0,5

Quarta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE COUVE PORTUGUESA		435,9	104,0	2,9	15,6	3,3	0,3
CARNE	CARNE	FRANGO CORADO COM ARROZ BRANCO E COUVE LOMBARDO		2135,2	510,6	54,6	47,5	10,7	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	TORTILHA DE ALHO FRANCÊS COM PIMENTO	(3)	1833,5	437,5	21,2	58,2	12,8	0,6

Quinta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (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	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATA COZIDA		2043,1	487,8	42,8	53,8	10,7	0,6
PEIXE	PEIXE	SALADA DE ATUM E OVO (ATUM, OVO) COM COUSCOUS	(1,3,4,5,6,7)	1844,2	440,0	37,6	33,8	16,8	0,7
VEGETARIANO	VEGETARIANO	MACARRONADA DE LEGUMES	(1,3,7)	1466,0	349,5	13,8	59,5	5,8	0,3

Sexta

			Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA	SOPA DE CENOURA COM COUVE LOMBARDA		437,6	104,0	3,0	15,7	3,2	0,3
CARNE	CARNE	FRANGO GUIsADO COM FUSILLI	(1,3,7)	1957,4	468,0	58,1	37,6	9,1	0,8
PEIXE	PEIXE	MEDALHÕES DE PESCADA COM CROSTA DE LARANJA COM ARROZ DE CENOURA	(4)	1848,8	441,4	34,2	55,9	8,7	0,9
VEGETARIANO	VEGETARIANO	SALADA GRÃO COM COENTROS COM COUSCOUS	(1,3,7)	1312,0	313,3	14,6	54,4	3,6	0,4



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.