



Escola Alemã

Almoço

Semana 8

Segunda

			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	VITELA ESTUFADA COM BATATA COZIDA		2017,9	481,0	40,9	55,6	10,0	0,7
PEIXE	PEIXE	ARROZ DE POLVO	(14)	2079,1	496,1	43,4	64,6	6,4	1,8
VEGETARIANO	VEGETARIANO	ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS	(3)	1684,7	402,8	28,9	50,2	9,0	0,5

Terça

			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	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ DE TOMATE		2169,9	517,2	56,5	50,7	9,4	0,7
PEIXE	PEIXE	MEDALHÕES DE PESCADA COM ALHO FRANCÊS COM PURÉ DE BATATA COM ERVILHAS	(3,4,5,6,7)	3064,5	732,3	46,5	74,6	26,8	1,7
VEGETARIANO	VEGETARIANO	CROQUETES DE FEIJÃO COM ARROZ DE TOMATE	(1,3,5,6)	2393,6	571,6	23,7	75,0	18,8	0,7

Quarta

			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 COM COGUMELOS COM ARROZ DE CENOURA	(12)	2266,7	541,8	56,4	52,8	11,1	1,3
PEIXE	PEIXE	RED FISH ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA	(4)	1993,2	475,2	38,9	53,8	11,1	0,7
VEGETARIANO	VEGETARIANO	ARROZ DE LENTILHAS		1216,4	290,4	10,5	59,4	0,5	0,2

Quinta

			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	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA	(5,6)	1247,7	298,2	35,5	0,0	17,4	0,4
PEIXE	PEIXE	BACALHAU COM NATAS	(4,5,6,7)	2326,9	555,9	30,8	53,2	23,7	0,4
VEGETARIANO	VEGETARIANO	ABÓBORA COM GRÃO À SICILIANA		1258,8	300,5	15,5	42,6	7,1	0,2

Sexta

			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	STROGONOFF DE PERU COM FUSILLI	(1,3,7)	2263,0	539,7	59,3	35,2	17,7	0,7
PEIXE	PEIXE	EMPADÃO FOLHADO DE SALMÃO	(1,3,4,7)	3999,6	955,8	36,7	37,3	73,4	0,9
VEGETARIANO	VEGETARIANO	TOMATE RECHEADO COM CENOURA E QUEIJO MOZZARELA	(7)	359,2	85,7	5,6	3,6	5,5	0,5



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.