



Escola Alemã

Almoço

Semana 1

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE CURGETE		376,8	89,8	2,2	12,9	3,2	0,3
PRATO	CANNELONES DE BERINGELA, CENOURA E ESPINAFRES	(1,3,7)	1548,6	370,8	17,4	49,8	10,8	1,1
LEGUMES	MACEDÔNIA (CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2

Terça

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
PRATO	SOLHA COM MOLHO DE LARANJA	(4)	721,1	171,8	25,4	6,7	5,2	0,6
ACOMPANHAMENTO	COUSCOUS	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA CORADA		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
LEGUMES	ESPINAFRES SALTEADOS		247,9	60,0	3,9	1,2	4,3	0,8
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	MOUSSE DE CHOCOLATE	#N/D						

Quarta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE LEGUMES		403,8	95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
PRATO	BOLONHESA		722,4	172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
LEGUMES	CENOURA COZIDA		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
LEGUMES	SALADA DE CENOURA COM PIMENTO		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0

Quinta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE GRÃO DE BICO COM ESPINAFRES		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
PRATO	FILETES DE PESCADA DOURADOS	(1,3,4,5,6)	941,9	225,1	25,0	0,0	13,9	0,6
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE FEIJÃO		1021,1	243,8	7,6	44,3	3,5	0,2
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA COM CENOURA	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
LEGUMES	FEIJÃO VERDE		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEGUMES	SALADA DE TOMATE COM PEPINO		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0

Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE ABÓBORA		379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO	(7)	1226,5	293,5	38,6	1,3	14,8	0,5
ACOMPANHAMENTO	BATATA FRITA	(5,6)	1116,9	266,6	5,0	38,4	9,9	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE LEGUMES (CENOURA E LOMBARDO)		839,9	200,2	4,1	37,7	3,3	0,3
LEGUMES	BRÓCOLOS		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS	(7)						



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.