

Escola Alemã

Almoço

Semana 2

Segunda

	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		431,0	102,7	3,6	14,5	3,4	0,3
PRATO		942,8	224,6	40,0	4,0	5,5	0,4
ACOMPANHAMENTO	(1,3,5,9,10,12)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES		819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
LEGUMES	(12)	32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
LEGUMES		39,3	9,3	0,7	1,6	0,1	0,0
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	(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		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
PRATO		677,6	161,9	9,9	21,8	3,8	0,3
ACOMPANHAMENTO	(1)	791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEGUMES		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	0,0
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0

Quarta

	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO		536,2	128,1	20,1	2,0	3,9	0,2
ACOMPANHAMENTO	(4)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
ACOMPANHAMENTO	(3,5,6,7)	791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
LEGUMES		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEGUMES		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	(7)	474,8	113,5	3,0	23,0	0,9	0,3

Quinta

	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
PRATO		191,6	45,5	0,7	3,8	3,2	0,3
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
LEGUMES		313,4	74,8	9,2	1,5	3,1	0,7
LEGUMES	(7)	53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
SOBREMESA		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		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
PRATO		864,8	205,9	29,4	2,0	9,0	0,3
ACOMPANHAMENTO	(4,5,6)	791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
LEGUMES		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2



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.