

Escola Alemã

Almoço

Semana 3

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE MACEDONIA (NABO, CENOURA E FEIJÃO VERDE)		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	SALMÃO GRELHADO	(4)	1479,6	353,7	21,9	0,0	29,6	0,3
ACOMPANHAMENTO	COTOVELINHO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA COZIDA		746,0	178,0	5,0	38,4	0,0	0,2
LEGUMES	CENOURA COZIDA		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
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
SOBREMESA	BOLO DE IOGURTE	(1,3,5,6,7)	1083,8	259,0	7,5	17,6	17,8	0,2

		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	FRANGO ASSADO		870,3	208,5	37,8	0,0	6,3	0,5
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE CENOURA		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
LEGUMES	ERVILHAS		959,3	229,5	17,0	37,1	1,0	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

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE LEGUMES		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	PIZZA VEGETARIANA	(1,3,7,12)	1592,8	381,7	23,1	41,0	13,4	2,4
LEGUMES	MILHO		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM CENOURA		39,3	9,3	0,7	1,6	0,1	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

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COUVE LOMBARDA		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	DOURADINHOS NO FORNO	(4)	416,3	296,4	21,1	0,0	1,7	0,3
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE ERVILHAS		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA ROSADO	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
LEGUMES	MACEDÓNIA (CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	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

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE CURGETE	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11)	406,4	96,8	2,7	14,0	3,4	0,3
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA ESTUFADAS	(1,12,13,14)	773,6	184,3	25,6	2,0	8,3	1,6
ACOMPANHAMENTO	FARFALLE	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE CENOURA		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	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



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007

Legenda Alérgenos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoados; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca dura; 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.