



Escola Alemã

Almoço

Semana 4

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE CENOURA		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
PRATO	BIFE DE FRANGO GRELHADO		550,8	132,0	27,5	0,0	2,4	0,4
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE FEIJÃO		1021,1	243,8	7,6	44,3	3,5	0,2
ACOMPANHAMENTO	FARFALLE	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
LEGUMES	BRÓCOLOS		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	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

Terça

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CANJA DE GALINHA (MASSA CUSCUS)	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
PRATO	LOMBOS DE PESCADA ESTUFADOS	(4)	625,3	149,3	22,7	3,8	4,9	0,6
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA COM CENOURA	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE ERVILHAS		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
LEGUMES	FEIJÃO VERDE		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	GELATINA (VÁRIAS)	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4

Quarta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS		399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
PRATO	VITELA À PRIMAVERIL		1189,7	283,7	32,6	18,6	8,7	0,5
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	MACARRÃO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES	MACEDÔNIA (CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	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	IOGURTE DE AROMAS	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2

Quinta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE ERVILHAS		755,1	180,1	8,7	27,8	3,6	0,3
PRATO	MASSA FUSILLI COM OVO E MOLHO DE IOGURTE	(1,3,7)	1487,0	354,9	15,2	47,7	11,0	0,4
ACOMPANHAMENTO	LENTILHAS GUIADAS		429,7	102,8	6,3	11,9	3,2	0,2
LEGUMES	COUVE LOMBARDO		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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

Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COUVE PORTUGUESA		398,6	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
PRATO	EMPADÃO DE ATUM	(3,4,5,6,7)	2210,4	527,5	26,3	39,3	29,0	1,1
LEGUMES	COUVE FLOR		55,4	13,1	1,7	1,5	0,1	0,2
LEGUMES	SALADA DE TOMATE COM CENOURA		56,3	13,3	0,5	2,7	0,1	0,1
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

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- 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.

