

Escola Alemã

Almoço

Semana 5

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	SALADINHA DE SALMÃO COM OVO COZIDO	(3,4)	2799,8	668,8	34,4	41,7	40,1	0,6
ACOMPANHAMENTO	ESPIRAL	(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	COUVE LOMBARDO		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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

Terça

		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	JARDINEIRA DE FRANGO		920,9	220,4	38,3	2,5	6,3	0,5
ACOMPANHAMENTO	BATATA ESTUFADA AOS CUBOS		901,5	215,1	5,5	40,2	3,1	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
LEGUMES	MACEDÔNIA (CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO)		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES	SALADA DE 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

Quarta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE AGRIÃO		394,6	93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
PRATO	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO	(4)	592,9	141,7	22,5	2,0	4,9	0,5
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE TOMATE		819,3	195,5	3,5	37,0	3,3	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA SALTEADA		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
LEGUMES	BRÓCOLOS		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	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
SOBREMESA	PUDIM DE BAUNILHA	(1,3,7)	1058,0	249,5	6,5	48,5	3,4	0,5

Quinta

		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	CARNE DE PORCO ESTUFADA		849,2	202,7	27,4	3,8	8,8	0,4
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA FRITA	(5,6)	1116,9	266,6	5,0	38,4	9,9	0,2
LEGUMES	MILHO		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	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 COM ERVILHAS		762,9	181,9	9,1	28,1	3,6	0,3
PRATO	CANNELONES DE VEGETAIS	(1,3,7)	1508,7	360,7	13,8	52,0	10,3	0,5
LEGUMES	CENOURA COZIDA		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	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

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- Amendoads; 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.

