

## Escola Alemã

### Almoço

### Semana 6

#### Segunda

		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	BIFE DE PORCO COM MOSTARDA	(1,3,5,6,7,9,10,12)	867,9	207,5	0,0	0,1	23,0	1,0
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE COGUMELOS	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
LEGUMES	COUVE LOMBARDO		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	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	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA COM COUVE LOMBARDA		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
PRATO	MASSA GRATINADA DE LEGUMES	(1,3,7,12)	1347,3	321,9	17,9	49,7	5,3	0,8
LEGUMES	CENOURA COZIDA		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
LEGUMES	SALADA DE CENOURA COM PEPINO		46,2	10,8	0,6	1,8	0,2	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 MACEDONIA (NABO, CENOURA E FEIJÃO VERDE)		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	ABRÓTEA ASSADA	(4)	520,5	124,7	22,6	1,2	3,2	0,4
ACOMPANHAMENTO	COTOVELINHO	(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	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)	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 BRÓCOLOS		416,2	99,1	3,2	13,6	3,5	0,3
PRATO	COXAS DE FRANGO ASSADAS		916,5	219,4	38,3	2,0	6,5	0,5
ACOMPANHAMENTO	FUSILLI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE ERVILHAS		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
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

#### Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE ABÓBORA COM ERVILHAS		738,6	176,2	9,0	26,8	3,6	0,2
PRATO	PESCADA À BRÁS	(3,4)	1585,4	378,5	33,2	39,2	9,4	0,7
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	MOUSSE DE CHOCOLATE	#N/D						

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.

