

Escola Alemã

Almoço

Semana 7

Segunda

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CANJA DE GALINHA	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
PRATO	FILETES DE SOLHA COM CEBOLA E PIMENTOS	(4)	692,2	164,7	25,6	4,0	5,3	0,6
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA ROSADO	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE COGUMELOS	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
LEGUMES	MILHO		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
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
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	PERNA DE PORCO COM LARANJA		957,3	228,0	39,3	6,7	5,3	0,4
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(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	COUVE CORAÇÃO SALTEADA		175,9	42,0	1,4	1,9	3,2	0,2
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

Quarta

		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	TORTILHA DE ALHO FRANCÊS COM PIMENTO	(3)	1293,3	308,6	13,4	44,7	8,2	0,4
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
LEGUMES	COUVE FLOR GRATINADA	(7)	313,4	74,8	9,2	1,5	3,1	0,7
LEGUMES	SALADA DE TOMATE COM MILHO		575,6	137,5	3,6	26,0	1,8	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0

Quinta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE GRÃO DE BICO COM ESPINAFRES		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
PRATO	SALADA DE ATUM E OVO (ATUM, OVO)	(3,4,5,6)	941,2	224,5	24,6	0,0	14,1	0,5
ACOMPANHAMENTO	BATATA COZIDA		746,0	178,0	5,0	38,4	0,0	0,2
ACOMPANHAMENTO	COUSCOUS	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES	BRÓCOLOS		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
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	ARROZ DOCE	(7)	474,8	113,5	3,0	23,0	0,9	0,3

Sexta

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE CENOURA COM COUVE LOMBARDA		400,3	95,1	2,8	13,8	3,2	0,3
PRATO	FRANGO GUISADO		948,9	227,0	38,5	3,8	6,5	0,5
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE CENOURA		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
ACOMPANHAMENTO	FUSILLI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES	FEIJÃO VERDE		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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

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 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.

