



Escola Alemã

Almoço - Semana 2

Segunda		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE JULIANA DE LEGUMES (COUVE LOMBARDA, COUVE PORTUGUESA E CENOURA)		431,0	102,7	3,6	14,5	3,4	0,3
PRATO	COXAS DE PERU EM PAPELOTE	(1,3,5,9,10,12)	942,8	224,6	40,0	4,0	5,5	0,4
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA GRATINADA	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
LEGUMES	BRÓCOLOS		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	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	CREME DE CENOURA		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
PRATO	HAMBURGUER DE FEIJÃO ENCARNADO COM MOLHO DE TOMATE		618,8	147,9	9,2	19,0	3,7	0,3
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE MILHO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	MASSA COUSCOUS		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	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
SOBREMESA	GELATINA (VÁRIAS)		474,8	113,5	3,0	23,0	0,9	0,3
Quarta		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	ARINCA ASSADA	(4)	536,2	128,1	20,1	2,0	3,9	0,2
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA	(3,5,6,7)	815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE CENOURA		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
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	ARROZ DOCE	(7)	474,8	113,5	3,0	23,0	0,9	0,3
Quinta		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS (com couve-flor na base da sopa)		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
PRATO	BIFE DE PORCO DE TOMATADA		191,6	45,5	0,7	3,8	3,2	0,3
ACOMPANHAMENTO	FUSILLI	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA CORADA		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
LEGUMES	COUVE FLOR GRATINADA	(7)	313,4	74,8	9,2	1,5	3,1	0,7
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	SOPA DE FEIJAO CATARINO E COUVE LOMBARDA		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
PRATO	LASANHA DE ATUM	(1,3,4,5,6,7)	1770,8	422,5	36,6	44,8	10,3	0,3
ALTERNATIVA	FRANGO GRELHADO COM ARROZ		722,4	172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
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



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 rija; 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.