



Escola Alemã

Almoço - Semana 3

Segunda	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	(4)	1479,6	353,7	21,9	0,0	29,6	0,3
ACOMPANHAMENTO		746,0	178,0	5,0	38,4	0,0	0,2
ALTERNATIVA		645,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
LEGUMES		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
SOBREMESA		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		379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
PRATO		870,3	208,5	37,8	0,0	6,3	0,5
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
LEGUMES		959,3	229,5	17,0	37,1	1,0	0,3
LEGUMES		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	(1,3,5,6,7)	1083,8	259,0	7,5	17,6	17,8	0,2
Quarta	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	(1)	959,3	229,5	17,0	37,1	1,0	0,3
LEGUMES		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
LEGUMES		39,3	9,3	0,7	1,6	0,1	0,0
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	(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		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	(4)	416,3	296,4	21,1	0,0	1,7	0,3
ACOMPANHAMENTO		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
ACOMPANHAMENTO	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
LEGUMES		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	0,0
SOBREMESA		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		386,4	91,9	2,4	13,2	3,3	0,3
PRATO	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	773,6	184,3	25,6	2,0	8,3	1,6
ACOMPANHAMENTO	(3,5,6,7)	1569,6	375,0	6,2	40,2	20,6	1,0
ALTERNATIVA		645,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
LEGUMES		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	(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.