

Escola Alemã

Almoço - Semana 4

Segunda		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	BIFE DE FRANGO GRELHADO		550,8	132,0	27,5	0,0	2,4	0,4
ACOMPANHAMENTO	COUSCOUS (em caldo de legumes)		829,8	198,0	4,8	32,5	5,1	0,1
ACOMPANHAMENTO	PENNE	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	0,2
LEGUMES	BRÓCOLOS		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	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	CANJA DE GALINHA (MASSA CUSCUS)	(1,3,7)	919,6	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
PRATO	LOMBOS DE PESCADA ESTUFADOS	(4)	625,3	149,3	22,7	3,8	4,9	0,6
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA COM CENOURA	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE ERVILHAS		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	0,3
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	PUDIM DE BAUNILHA	(1,3,6,7,8)	468,0	112,0	2,8	25,0	0,0	0,4
Quarta		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS		399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
PRATO	ROLO DE CARNE RECHEADO COM CENOURA		1189,7	283,7	32,6	18,6	8,7	0,5
ACOMPANHAMENTO	BATATA SALTEADA COM ERVAS		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	MACARRÃO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES	CENOURA, ERVILHA E MILHO		645,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
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
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 ERVILHAS		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
PRATO	SALADA DE FEIJÃO FRADE COM LEGUMES E OVO COZIDO (temperado com azeite)	(1)	508,3	121,3	7,0	15,7	3,3	0,3
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO		645,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
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
Sexta		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	EMPADÃO DE ATUM (puré de batata)	(1,3,4,7,12)	816,0	264,1	31,0	37,3	65,7	0,9
ALTERNATIVA	VITELA À PRIMAVERA COM ARROZ DE TOMATE		870,3	208,5	37,8	0,0	6,3	0,5
LEGUMES	COUVE FLOR		55,4	13,1	1,7	1,5	0,1	0,2
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	GELATINAS (VÁRIAS)	(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.