

Escola Alemã

Almoço - Semana 6

Segunda	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		414,9	98,8	2,8	14,4	3,4	0,3
PRATO	(1,3,5,6,7,9,10,12)	867,9	207,5	0,0	0,1	23,0	1,0
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
LEGUMES		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEGUMES		88,0	38,2	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
Terça	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		847,8	202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
PRATO	1,6	475,9	113,7	6,8	13,9	3,3	0,2
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	907,2	216,6	8,3	40,6	1,9	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		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
SOBREMESA		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		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	(4)	520,5	124,7	22,6	1,2	3,2	0,4
ACOMPANHAMENTO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
ACOMPANHAMENTO		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
Quinta	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		416,2	99,1	3,2	13,6	3,5	0,3
PRATO		916,5	219,4	38,3	2,0	6,5	0,5
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO		1430,8	341,8	14,5	60,5	3,9	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
Sexta	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		738,6	176,2	9,0	26,8	3,6	0,2
PRATO	(3,4)	1585,4	378,5	33,2	39,2	9,4	0,7
LEGUMES		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
LEGUMES		175,9	42,0	1,4	1,9	3,2	0,2
SOBREMESA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	(3,7,8)	1718,6	411,5	4,3	18,2	35,3	0,1



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.