



Escola Alemã
Almoço - Semana 7

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
Segunda								
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)	577,8	137,9	20,5	4,0	3,9	0,3
ACOMPANHAMENTO	PURÉ DE BATATA ROSADO	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE BRÓCOLOS	(12)	685,6	137,5	3,6	26,0	1,8	0,0
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								
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	MACARRÃO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA SALTEADA		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								
SOPA	SOPA DE COUVE PORTUGUESA		398,6	95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
PRATO	TORTILHA DE COURGETE, BATATA, BERINGELA E PIMENTO VERMELHO	(3)	1274,9	304,2	13,1	44,1	8,0	0,4
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE TOMATE		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
SOBREMESA	GELATINAS (VÁRIAS)	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Quinta								
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	(1,3,4,5,6)	737,4	175,7	21,6	2,0	9,2	0,4
ACOMPANHAMENTO	BATATA COZIDA		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
ACOMPANHAMENTO	COUSCOUS	(12)	819,8	195,8	4,1	36,0	3,5	0,7
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
Sexta								
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 AÇAFRÃO		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
SOBREMESA	ARROZ DOCE	(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.