



Escola Alemã

Almoço - Semana 8

Segunda	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		383,5	91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
PRATO		806,0	191,9	25,8	3,8	8,3	0,5
ACOMPANHAMENTO		901,5	215,1	5,5	40,2	3,1	0,2
ACOMPANHAMENTO		791,3	188,8	3,2	35,8	3,2	0,2
LEGUMES		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	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
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		388,2	92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
PRATO	(4)	627,7	150,1	23,2	3,2	5,0	0,5
ACOMPANHAMENTO	(3,5,6,7)	815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
ACOMPANHAMENTO		819,3	195,5	3,5	37,0	3,3	0,2
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	1,3,7,12						
Quarta	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	(12)	977,4	234,0	39,4	4,0	6,7	1,0
ACOMPANHAMENTO		815,6	194,5	3,4	37,1	3,2	0,3
ACOMPANHAMENTO	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES		161,5	38,4	1,4	1,3	3,1	0,2
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
Quinta	Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA		394,6	93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
PRATO		980,8	234,1	11,7	32,3	6,1	0,2
ACOMPANHAMENTO		645,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
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
SOBREMESA	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Sexta	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	(4,5,6)	1235,9	294,7	21,3	35,9	6,9	0,3
ALTERNATIVA		957,3	228,0	39,3	6,7	5,3	0,4
LEGUMES		604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
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



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.