

Escola Alemã

Almoço - Semana 5 -

Segunda		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE FEIJÃO VERDE		397,4	94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
PRATO	SALADINHA DE SALMÃO COM OVO COZIDO	(3,4)	2799,8	668,8	34,4	41,7	40,1	0,6
ACOMPANHAMENTO	ESPIRAL	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA COZIDA		746,0	178,0	5,0	38,4	0,0	0,2
LEGUMES	COUVE LOMBARDO		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS	(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	CREME DE LEGUMES		403,8	95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
PRATO	JARDINEIRA (BATATA E CENOURA) DE FRANGO		1480,4	353,9	42,0	31,3	6,3	0,5
ACOMPANHAMENTO	BATATA ESTUFADA AOS CUBOS	(3,5,6,7)	1596,0	381,4	6,6	41,2	20,6	1,0
ALTERNATIVA	ARROZ BRANCO		645,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES	CENOURA, BRÓCOLOS E MILHO		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
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
SOBREMESA	BOLO DE IOGURTE							
Quarta		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE AGRIÃO		394,6	93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
PRATO	FILETES DE PESCADA NO FORNO	(4)	592,9	141,7	22,5	2,0	4,9	0,5
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE TOMATE		819,3	195,5	3,5	37,0	3,3	0,2
ACOMPANHAMENTO	COUSCOUS		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
LEGUMES	COUVE-FLOR GRATINADA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	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
Quinta		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	SOPA DE COURGETE		375,8	89,5	2,5	12,6	3,2	0,3
PRATO	CARNE DE PORCO ESTUFADA		849,2	202,7	27,4	3,8	8,8	0,4
ACOMPANHAMENTO	TAGLIATELLE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA FRITA	(5,6)	1116,9	266,6	5,0	38,4	9,9	0,2
LEGUMES	MILHO		543,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
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
Sexta - Veggie Day		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE ABÓBORA COM ERVILHAS		762,9	181,9	9,1	28,1	3,6	0,3
PRATO	ARROZ DE LEGUMES (MILHO, CENOURA E ERVILHAS) COM OVO MEXIDO	3	1189,7	283,7	32,6	18,6	8,7	0,5
LEGUMES	CENOURA COZIDA		32,4	7,6	0,2	1,8	0,0	0,3
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	IOGURTE DE AROMAS	(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 rijia; 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.