



COLÉGIO ALEMÃO DO PORTO
DEUTSCHE SCHULE ZU PORTO



E M E N T A Semana de 21 a 25 de junho de 2021

2ª FEIRA		Acompanhamento	Confeção
Sopa	Creme de Abóbora	*	*
Prato	Figurinhas de Pescada no Forno	Arroz Branco	Forno
Opção	Hamburguer de Vaca Grelhado	Esparguete	Grelhado
Vegetariana	Quiche de Brocolos	*	*
Guarnição Livre	Esparguete / Arroz	*	*
Legumes	Ervilhas e Cenoura / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
3ª FEIRA			
Sopa	Caldo Vermelho (Passada/Inteira)		
Prato	Peru Estufado com Cogumelos	Massa	Estufado
Opção	Lombinhos de Pescada à Zé do Pipo	Puré	Forno
Vegetariana	Beringela Recheada com Ovo e Cuscus	*	Forno
Guarnição Livre	Puré / Massa	*	*
Legumes	Esparregado / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da Época	*	*
4ª FEIRA			
Sopa	Cebola e Cenoura (Passada/Inteira)		
Prato	Salmão em Massa Folhada	Batata Salteada	Forno
Opção	Croquetes de Vitela	Arroz	Frito
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	*	Forno
Guarnição Livre	Arroz / Batata Salteada	*	*
Legumes	Salada de Couve Branca / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
5ª FEIRA			
Sopa			
Prato			
Opção			
Vegetariana			
Guarnição Livre			
Legumes			
Sobremesa			
6ª FEIRA			
Sopa	Creme de Legumes (Passada/Inteira)	*	*
Prato	Bacalhau com Natas	Batata Cubo no Forno	Gratinado
Opção	Novilho à Bolonhesa	Esparguete	Estufado
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês	*	Gratinado
Guarnição Livre	Esparguete / Batata Cubo no Forno	*	*
Legumes	Brócolos / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*

Notas (*):

Saladas Variadas (Alface, Tomate e Cenoura) ao dispor para todos os pratos

O valor calórico médio das sopas é 157 Kcal

O valor calórico médio da fruta da época é 62 Kcal

O valor calórico médio das sobremesas doces é 193 Kcal

Os valores calóricos do prato e opção contemplam um acompanhamento