



COLÉGIO ALEMÃO DO PORTO
DEUTSCHE SCHULE ZU PORTO



E M E N T A Semana 04 a 08 de outubro de 2021

		Acompanhamento	Confeção
2ª FEIRA			
Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	*	*
Prato	Atum com Feijão Frade	Feijão Frade / Batata Cozida	Cozido
Opção	Feveras Grelhadas com Limão	Batata Cozida	Grelhado
Vegetariana	Hamburgueres de Aveia	Arroz Branco	Grelhado
Guarnição Livre	Arroz / Batata Cozida	*	*
Legumes	Salteado Legumes / Saladas Cruas (3 Variedades)		
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
3ª FEIRA			
Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*	*
Prato	Hamburguer de Aves	Arroz	Grelhado
Opção	Abrotea Estufada com Molho de Tomate	Puré	Estufado
Vegetariana	Quiche de Espinafres com Queijo Fresco	*	Forno
Guarnição Livre	Arroz / Puré	*	*
Legumes	Cenourinhas / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
4ª FEIRA			
Sopa	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)		
Prato	Bacalhau à Brás	*	Frito
Opção	Carne de Vaca Estufada com Molho de Açafrão	Massa Espirais	Estufado
Vegetariana	Feijoada de Abóbora e Arroz de Tomilho	*	Guisado
Guarnição Livre	Batata Salteada / Espirais	*	*
Legumes	Ervilhas e Milho / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da Época	*	*
5ª FEIRA			
Sopa	Canja de Galinha	*	*
Prato	Rojões Estufados	Batata Cubo no Forno	Estufado
Opção	Lombinhos de Pescada no forno com Pão Ralado	Arroz de Cenoura	Corado
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas	Esparguete	Estufado
Guarnição Livre	Arroz / Batata Cubo / Esparguete	*	*
Legumes	Chocrute / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
6ª FEIRA		*	*
Sopa	Crema de Nabo e Cenoura	*	*
Prato	Salmão Escalfado com Alho e Ervas	Puré de Batata	Escalfado
Opção	Pizza de Fiambre e Cogumelos	*	Forno
Vegetariana	Couscous de Ervilhas Cenoura e Milho	*	*
Guarnição Livre	Puré / Arroz	*	*
Legumes	Cenourinhas / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Bolo de Iogurte / 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