



COLÉGIO ALEMÃO DO PORTO  
DEUTSCHE SCHULE ZU PORTO



## E M E N T A Semana de 29 a 03 de dezembro de 2021

<b>2ª FEIRA</b>		<b>Acompanhamento</b>	<b>Confeção</b>
<b>Sopa</b>	Legumes ( Passada/Inteira)	*	*
<b>Prato</b>	Atum com Molho de Tomate	Esparguete	Estufado
<b>Opção</b>	Salsichas Alemãs	Arroz Ervilhas	Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	*	*
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz Ervilhas / Esparguete	*	*
<b>Legumes</b>	Salteado Legumes / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>3ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Nabiças ( Passada/Inteira)		
<b>Prato</b>	Panados de Porco	Arroz Feijão	Frito
<b>Opção</b>	Massinha de Tamboril com Ameijoia e Coentros	Massa Cotovelinhos	Guisado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brócolos	*	Forno
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz de Feijão / Massinha	*	*
<b>Legumes</b>	Cenourinhas / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>4ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>			
<b>Prato</b>			
<b>Opção</b>			
<b>Vegetariana</b>	FERIADO		
<b>Guarnição Livre</b>			
<b>Legumes</b>			
<b>Sobremesa</b>			
<b>5ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	*	
<b>Prato</b>	Tirinhas de Galinha em Salteado de Espirais	Batata Salteada	Forno
<b>Opção</b>	Lombinhos de Pescada com Broa	Espirais	Salteado
<b>Vegetariana</b>	Jardineira de Soja com Legumes	*	Estufado
<b>Guarnição Livre</b>	Batata Salteada / Espirais	*	*
<b>Legumes</b>	Ervilhas e Milho /Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da Época	*	*
<b>6ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de Nabo e Cenoura	*	*
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada no Forno	Puré de Batata	Forno
<b>Opção</b>	Bifinhos de Frango Grelhados	Arroz	Escalfado
<b>Vegetariana</b>	Parrilhada de Legumes e Cogumelos	*	Grelhado
<b>Guarnição Livre</b>	Puré de Batata / Arroz	*	*
<b>Legumes</b>	Cenourinhas / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	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