



COLÉGIO ALEMÃO DO PORTO  
DEUTSCHE SCHULE ZU PORTO



## E M E N T A Semana 09 a 13 de maio de 2022

<b>2ª FEIRA</b>		<b>Acompanhamento</b>	<b>Confeção</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	*	*
<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa	Esparguete	Estufado
<b>Opção</b>	Maruca Assada	Batata Assada	Assado
<b>Vegetariana</b>	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas	*	Forno
<b>Guarnição Livre</b>	Esparguete / Batata Assada	*	*
<b>Legumes</b>	Cenoura e Ervilhas /Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>3ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Couve Branca com Feijão ( Passada/ Inteira)		
<b>Prato</b>	Rissois de Pescada no forno	Arroz	Frito
<b>Opção</b>	Estufado de Carne à Primavera	Espirais	Estufado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Legumes	*	Forno
<b>Guarnição Livre</b>	Batata Salteada / Arroz	*	*
<b>Legumes</b>	Couve Salteada / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da Época	*	*
<b>4ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Espinafres ( Passada/Inteira)		
<b>Prato</b>	Caçarola de Frango e Cenourinha	Arroz Cenoura	Estufado
<b>Opção</b>	Supremos de Solha Crocantes no Forno	Batata Corada	Forno
<b>Vegetariana</b>	Legumes Salteados com quinoa e molho vinagrete	*	Caldeira
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz de Cenoura / Massa Espirais	*	*
<b>Legumes</b>	Feijão Verde / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>5ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Canja de Lentilhas (Passada/ Inteira)	*	*
<b>Prato</b>	Bacalhau com Natas	Batata Cubo no Forno	Gratinado
<b>Opção</b>	Almondegas de Vitela	Puré Batata	Estufado
<b>Vegetariana</b>	Caril de Lentilhas e Couve Flor	*	Estufado
<b>Guarnição Livre</b>	Batata Cubo Forno / Arroz / Puré	*	*
<b>Legumes</b>	Esparregado / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Mousse de Chocolate / Fruta da Época	*	*
<b>6ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Cenoura e Alho Francês	*	*
<b>Prato</b>	Feijoada à Brasileira	Arroz	Guisado
<b>Opção</b>	Peixe Espada Grelhado	Batata Cozida	Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Massa Taglietelle com Estufado de Legumes e Ovo	*	Gratinado
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz Branco / Batata Cozida	*	*
<b>Legumes</b>	Brócolos / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	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*