



COLÉGIO ALEMÃO DO PORTO  
DEUTSCHE SCHULE ZU PORTO



**E M E N T A** Semana de 19 a 23 de setembro de 2022

<b>2ª FEIRA</b>		<b>Acompanhamento</b>	<b>Confeção</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	*	*
<b>Prato</b>	Figurinhas de Pescada no Forno	Arroz Branco	Forno
<b>Opção</b>	Hamburguer de Vaca Grelhado	Esparguete	Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brocolos	*	*
<b>Guarnição Livre</b>	Esparguete / Arroz	*	*
<b>Legumes</b>	Ervilhas e Cenoura / Salada Fresca	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>3ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Caldo Vermelho ( Passada/Inteira)		
<b>Prato</b>	Croquetes de Vitela	Arroz	Frito
<b>Opção</b>	Lombinhos de Pescada à Zé do Pipo	Puré	Forno
<b>Vegetariana</b>	Beringela Recheada com Ovo e Cuscus	*	Forno
<b>Guarnição Livre</b>	Puré / Massa	*	*
<b>Legumes</b>	Esparregado / Salada Fresca	*	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da Época	*	*
<b>4ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Cebola e Cenoura ( Passada/Inteira)		
<b>Prato</b>	Folhado de Peixe com Legumes	Batata Salteada	Forno
<b>Opção</b>	Peru Estufado com Cogumelos	Arroz	Estufado
<b>Vegetariana</b>	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	*	Forno
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz / Batata Salteada	*	*
<b>Legumes</b>	Salada de Couve Branca / Salada Fresca	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>5ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Penca ( Passada/Inteira)	*	*
<b>Prato</b>	Massa à Lavrador	Macarronete	Estufado
<b>Opção</b>	Red-Fish de Cebolada no Forno	Batata Cozida	Assado
<b>Vegetariana</b>	Cuscus de Passas, Cogumelos e Legumes	*	Estufado
<b>Guarnição Livre</b>	Macarronete / Batata Cozida	*	*
<b>Legumes</b>	Feijão Verde / Salada Fresca	*	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Chocolate / Fruta da Época	*	*
<b>6ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de Legumes (Passada/Inteira)	*	*
<b>Prato</b>	Bacalhau com Natas	Batata Cubo no Forno	Gratinado
<b>Opção</b>	Novilho à Bolonhesa	Esparguete	Estufado
<b>Vegetariana</b>	Brás de legumes	*	Gratinado
<b>Guarnição Livre</b>	Esparguete / Batata Cubo no Forno	*	*
<b>Legumes</b>	Brócolos / Salada Fresca	*	*
<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