Deutsche Schule Porto
COLÉGIO ALEMÃO DO PORTO

gertaleduca
alimentação inteligente

E M E N T A Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Cenoura	*
Prato	Almondegas de Vitela	*
Opção	Maruca Assada	*
Vegetariana	Parrilhada de Legumes	*
Acompanhamento	Esparguete / Batata / Cenoura e Ervilhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Couve Branca com Feijão	*
Prato	Rissois de Pescada	*
Opção	Lasanha de Carne	*
Vegetariana	Quiche de Legumes	*
Acompanhamento	Arroz / Massa Lasanha / Couve Salteada	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

4ª FEIRA

Sopa	Espinafres	*
Prato	Brathähnchen mit Ofenkartoffeln	*
Opção	Supremos de Solha Crocantes no Forno	*
Vegetariana	Caldeirada de Legumes e Feijão	*
Acompanhamento	Batata / Arroz / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

5ª FEIRA

Sopa	Creme de Legumes	*
Prato	Bacalhau com Natas	*
Opção	Hamburguer de Vitela	*
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor	*
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz / Esparregado	*
Sobremesa	Mousse de Chocolate / Fruta da época	*

6ª FEIRA

Sopa	Nabo e Cenoura	*
Prato	Feijoada à Brasileira	*
Opção	Potas Estufadas	*
Vegetariana	Enrolado de Couve com Sultanas, Amendoa e Arroz	*
Acompanhamento	Arroz Branco / Puré / Brócolos	*
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