Deutsche Schule Porto
COLÉGIO ALEMÃO DO PORTO

gertal

Colégio Alemão do Porto
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

## Segunda

| | |
|---|---|
| Sopa | Creme de feijão-verde[7,12] |
| Prato | Tirinhas de frango estufadas com massa espiral[1,3] |
| Sobremesa | Fruta variada |

## Terça

| | |
|---|---|
| Sopa | Creme de repolho[7,12] |
| Prato | Filetes de pescada estufados com batata ensalsada[4] |
| Sobremesa | Fruta variada |

## Quarta

| | |
|---|---|
| Sopa | Creme de cenoura e repolho[7,12] |
| Prato | Panados de porco com arroz branco[1,3,6,7,8,11,12,13] |
| Sobremesa | Fruta variada / bolo de iogurte |

## Quinta

| | |
|---|---|
| Sopa | Creme de brócolos e favas[7,12] |
| Prato | Filete de paloco com batata ensalsada[4] |
| Sobremesa | Fruta variada |

## Sexta

| | |
|---|---|
| Sopa | Creme de penca[7,12] |
| Prato | Esparguete com carne de vaca picada[1,3] |
| Sobremesa | Fruta variada |

Todos os dias existirá um prato alternativo.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Pratos com pegada de carbono estimada ≤ a 0,9 $KgCO_2$ eq.
Pratos com pegada de carbono estimada > a 0,9 $KgCO_2$ eq e ≤ a 1,4 $KgCO_2$ eq.
Pratos com pegada de carbono estimada > a 1,4 $KgCO_2$ eq.

Disclaimer: A informação sobre a pegada de carbono das refeições é uma estimativa, baseada em fontes de dados públicas disponíveis, com fronteiras que variam de "cradle to farm gate" a "cradle to distribution centre". Não corresponde a uma Análise de Ciclo de Vida e não reflete especificidades da cadeia de abastecimento.