Colégio Alemão do Porto
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

Segunda

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de cenoura[1,6,12]
Sobremesa	Fruta variada

Quarta

Sopa	Creme de cebola e cenoura
Prato	Arroz de frango
Sobremesa	Fruta variada

Quinta

Sopa	Sopa de penca
Prato	Filete de solha com batata ensalsada[4]
Sobremesa	Fruta variada / gelatina

Sexta

Sopa	Creme de legumes
Prato	Carne de porco assada com massa conchas[1,6,10]
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, [4]Peixes, [6]Soja, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.