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	Salsicha alemã com arroz de ervilhas[1,6,9]
Opção	Atum estufado com massa espiral salteada[1,4,6,10]
Vegetariana	Arroz de cogumelos e frutos secos[1,5,6,7,8,11,12]
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Fruta variada
Terça	
Sopa	Creme de repolho[7,12]
Prato	Lombinhos de pescada panados com arroz branco[1,3,4,6,7,8,11,12,13]
Opção	Tirinhas de frango estufadas com esparguete[1,3]
Vegetariana	Caril de legumes (couve-flor, brócolos, cenoura e curgete)[1,8,9,10,11]
Legumes	Cenourinhas cozidas
Sobremesa	Fruta variada
Quarta	
Sopa	Creme de cenoura e repolho[7,12]
Prato	Panados de porco com arroz de feijão catarino[1,3,6,7,8,11,12,13]
Opção	Pizza de atum com batata ensalsada[1,4,7,8,13]
Vegetariana	Jardineira de soja[1,5,6,8,11,12]
Legumes	Ervilhas e milho cozidos
Sobremesa	Fruta variada / bolo de iogurte
Quinta	
Sopa	Creme de brócolos e favas[7,12]
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]
Opção	Jardineira de carnes (porco e frango)
Vegetariana	Feijoada de cogumelos
Legumes	Chucrute (cenoura e repolho)
Sobremesa	Fruta variada
Sexta	
Sopa	Creme de penca[7,12]
Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral[1,6,10]
Opção	Filetes de pescada panados no forno com arroz branco[1,3,4,6,7,8,11,12,13]
Vegetariana	Noodles com mistura chinesa de vegetais e molho de soja[1,3,6]
Legumes	Cenourinhas cozidas
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, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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.