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

Segunda	
Sopa	Creme de abóbora[7,12]
Prato	Chilli de carne com pimentos com arroz branco
Opção	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco
Vegetariana	Tiborna de legumes e queijo ralado[1,7,10,12]
Legumes	Macedónia salteada
Sobremesa	Fruta variada
Quarta	
Sopa	Sopa de cebola e cenoura[7,12]
Prato	Rolo de carne misto[1,6,12]
Opção	Filetes de solha dourados com batata assada[1,3,4,6]
Vegetariana	Pizza de cogumelos, rebentos de soja, beringela e ervilhas[1,6,7,10,12]
Legumes	Feijão-verde salteado
Sobremesa	Fruta variada
Quinta	
Sopa	Sopa de penca
Prato	Bacalhau fresco assado com arroz branco[4]
Opção	Pica pau com batata frita[1,4,6,8,9,12,13]
Vegetariana	Almôndegas de cenoura[1,6,8,11]
Legumes	Brócolos salteados com cenoura
Sobremesa	Fruta variada / gelatina
Sexta	
Sopa	Creme de legumes
Prato	Carne de porco assada com puré de maçã e batata assada
Opção	Quiche de atum[1,3,4,6,7]
Vegetariana	Batata recheada (milho e cenoura ripada) gratinada com queijo[7]
Legumes	Migas de brócolos[1]
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, [9]Aipo, [10]Mostarda, [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.