



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 16 a 20 de outubro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com legumes e puré de batata <sup>7,12</sup>	638	153	9,3	3,2	5,2	0,5	11,0	0,1
Opção	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>	357	84	1,0	0,2	11,5	1,1	6,8	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	82	19	0,2	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filete de peixe dourado com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>	610	370	8,3	1,3	19,1	0,3	11,7	0,3
Opção	Fêveras grelhadas com arroz branco	1151	278	22,6	4,1	11,0	0,4	6,6	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	203	48	1,0	0,0	5,2	2,7	3,4	0,1
Sobremesa fruta	Leite creme / fruta <sup>1,3,7,8,12</sup>	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de porco com massa esparguete <sup>1,3,6,7</sup>	963	230	10,6	3,4	20,3	0,9	12,7	0,4
Opção	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde <sup>4,12</sup>	430	102	2,4	0,4	11,4	0,8	8,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	93	22	0,2	0,0	2,8	2,7	1,3	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e arroz colorido	701	166	4,8	0,8	15,9	0,2	14,4	0,3
Opção	Caldeirada de peixe <sup>4,14</sup>	349	82	0,7	0,1	10,3	0,7	8,1	0,1
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa fruta	Fruta	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Arroz de carnes à salsicheiro <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	872	207	7,4	2,2	20,8	0,5	14,0	0,4
Opção	Feijoada de chocós <sup>6,12,14</sup>	615	146	2,8	0,7	12,5	0,4	16,0	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	208	49	1,3	0,0	4,4	1,5	4,2	0,0
Sobremesa fruta	Mousse de chocolate / Fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1845	438	10,1	8,5	79,1	63,3	5,4	0,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 23 a 27 de outubro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	170	41	2,0	0,3	4,8	0,6	0,6	0,2
Prato	Croquetes de carne com arroz colorido <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	898	467	14,2	4,1	27,8	1,1	8,2	1,1
Opção	Peixe-espada grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	389	92	2,3	0,4	10,0	0,1	7,4	0,2
Salada	Couve-flor, ervilhas e milho	274	65	1,4	0,0	5,9	1,5	5,8	0,4
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Massa de frango <sup>1,3</sup>	675	160	3,4	0,7	18,1	1,4	12,9	0,2
Opção	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão <sup>1,3,4</sup>	896	337	6,2	1,1	34,1	0,2	11,9	1,4
Salada	Cenoura e curgete salteadas	527	128	12,1	1,8	3,0	2,5	1,1	0,9
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>7,12</sup>	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Carne à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	1061	255	17,5	6,0	11,2	0,3	12,6	0,4
Opção	Pescada à Zé do Pipo com puré <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	445	106	5,1	0,6	6,6	0,2	8,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa, ervilhas e tomate	157	37	0,2	0,0	4,6	2,9	2,5	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves	774	184	4,8	1,0	19,7	0,2	15,2	0,3
Opção	Solha grelhada com batata salteada <sup>4</sup>	426	101	1,9	0,3	13,3	0,8	7,1	0,2
Salada	Salada de alface, brócolos e cenoura	114	27	0,5	0,1	2,2	2,0	2,3	0,1
Sobremesa fruta	logurte sólido / fruta <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Bifanas com puré de batata <sup>7,12</sup>	463	110	4,2	1,1	4,9	0,4	12,3	0,1
Opção	Abrótea grelhada com batata e legumes <sup>4</sup>	326	77	0,1	0,0	10,8	1,0	7,7	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,9	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	817	194	5,9	0,2	18,5	0,5	16,5	0,1
Opção	Robalo grelhado com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	415	98	2,2	0,5	12,4	0,4	6,7	0,2
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	157	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	0,7
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com puré de batata <sup>7,12</sup>	424	101	3,1	0,9	8,4	0,2	9,4	0,1
Opção	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes <sup>4</sup>	337	79	0,2	0,0	10,9	1,0	7,9	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	106	25	0,1	0,0	3,6	3,4	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Pudim de caramelo / fruta <sup>7</sup>	417	99	1,4	0,8	18,7	10,9	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Opção		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa fruta		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração <sup>7,12</sup>	201	48	1,8	0,3	5,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Rissóis de camarão com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	745	415	9,0	1,6	33,1	2,3	31,0	0,8
Opção	Feijoada à brasileira	945	224	7,4	1,9	22,0	0,1	17,2	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	87	21	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Macarronada à Portuguesa <sup>1,3,6,7,12</sup>	966	230	11,5	3,5	17,4	1,3	13,2	0,4
Opção	Arroz de tamboril <sup>4,14</sup>	797	189	4,7	0,7	26,8	0,7	9,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	297	70	2,4	0,0	5,5	0,3	6,3	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 6 a 10 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Douradinhos de pescada forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	970	224	5,7	1,3	36,3	0,8	7,3	0,6
Opção	Jardineira de frango <sup>6,12</sup>	468	111	3,3	0,9	11,0	1,0	8,8	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,1
Prato	Feijoada de porco (porco, feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz	894	214	8,2	2,3	20,4	0,6	14,2	0,2
Opção	Salmão assado no forno com batata assada <sup>4</sup>	745	178	11,8	2,2	9,3	0,6	8,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Arroz de aves	746	176	2,5	0,4	21,1	0,2	17,0	0,2
Opção	Pescada grelhada com batata salteada <sup>4</sup>	409	97	1,8	0,3	11,6	0,7	8,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e repolho	236	56	1,5	0,0	5,4	2,2	4,4	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda <sup>7,12</sup>	167	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) com massa espiral <sup>1,3,7</sup>	697	165	5,0	1,8	13,3	0,4	16,5	0,3
Opção	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde <sup>4,12</sup>	430	102	2,4	0,4	11,4	0,8	8,1	0,2
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	96	22	0,2	0,0	3,7	3,4	0,8	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa <sup>7,12</sup>	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz colorido <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	820	196	7,4	0,9	22,9	0,9	8,4	0,6
Opção	Carne de porco estufada com molho de castanhas e batata cubos no forno <sup>5,6,8</sup>	722	174	10,1	1,9	13,3	0,4	7,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa fruta	logurte aroma / Fruta <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 13 a 17 de novembro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (estufado de carne de vaca picada com tomate acompanha com esparguete) <sup>1,3</sup>	1038	247	10,6	3,4	23,7	1,3	13,7	0,2
Opção	Pescada com broa e grelos <sup>1,4</sup>	460	109	3,1	0,5	13,4	0,9	6,2	1,0
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	203	48	1,2	0,1	4,6	1,9	3,9	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>7,12</sup>	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz colorido <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	880	209	6,4	0,8	26,9	0,5	10,2	0,9
Opção	Frango cozido com batata cozida e legumes	384	91	0,8	0,2	11,9	1,1	8,3	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	123	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,5
Sobremesa fruta	Leite creme / Fruta <sup>1,3,7,8,12</sup>	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Rojões com batata ao cubo <sup>5,6</sup>	647	155	8,1	1,7	12,4	0,1	8,0	0,1
Opção	Solha grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	379	89	0,5	0,1	12,8	0,8	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo	78	19	0,2	0,0	2,0	2,0	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,8	1,5	0,1
Prato	Massa cotovelos com carne de vaca e legumes <sup>1,3,12</sup>	918	220	12,0	3,8	12,6	0,5	13,9	0,2
Opção	Potas à Bordalesa <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,14</sup>	630	150	4,7	0,7	15,6	0,3	10,2	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve galega <sup>1,7,12</sup>	156	37	1,9	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Prato	Peixe à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1158	278	18,0	6,4	17,8	0,4	11,0	0,4
Opção	Jardineira de carne <sup>6,12</sup>	631	151	7,6	2,7	10,7	0,9	9,3	0,2
Salada	Cenoura e couve lombarda	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,7
Sobremesa fruta	Gelatina / Fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	476	112	0,3	0,0	24,7	24,7	2,7	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
 Restaurante  
 Semana de 20 a 24 de novembro de 2023  
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	896	214	8,8	3,4	23,6	1,0	9,6	0,8
Opção	Bacalhau fresco à Rosa do Adro com puré <sup>4</sup>	413	98	2,5	0,4	9,9	0,7	8,4	0,2
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de legumes <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Feijoada à lavrador (vaca, porco, enchidos, legumes, feijão) <sup>6,12</sup>	964	230	10,3	2,9	19,3	0,6	14,7	0,3
Opção	Pescada estufada ao natural com batata Legumes <sup>4</sup>	366	87	1,2	0,2	10,6	0,9	7,8	0,2
Salada	Salada de cenoura, alface e cebola	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Mousse de chocolate / Fruta <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	461	110	2,5	2,1	19,8	15,8	1,4	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>7,12</sup>	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango estufadas com puré <sup>7,12</sup>	413	98	2,6	0,5	5,4	0,5	13,0	0,2
Opção	Meia desfeita de bacalhau <sup>4</sup>	457	108	1,7	0,2	14,7	1,0	7,6	1,1
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e brócolos	124	30	0,4	0,0	3,0	2,6	2,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Carne de porco á alentejana <sup>5,6,8</sup>	647	155	8,1	1,7	12,4	0,1	8,0	0,1
Opção	Petingas fritas com arroz de ervilhas <sup>1,4</sup>	841	444	12,2	2,4	24,7	0,2	11,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	199	47	1,3	0,0	4,6	1,8	3,7	0,1
Sobremesa fruta	logurte sólido / Fruta <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>7,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,4	0,9	0,6	0,1
Prato	Massinha de salmão e atum <sup>1,3,4</sup>	1320	314	11,9	2,1	37,7	1,5	13,1	0,7
Opção	Mini cozido	595	141	4,3	1,2	15,6	1,0	9,4	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pimento e tomate	112	27	0,3	0,0	3,5	2,5	1,5	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 16 a 19 de outubro de 2023  
JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco à Primavera com cenoura e ervilhas acompanha com arroz	910	217	10,3	3,3	15,3	0,2	15,4	0,3
Opção	Solha grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	379	89	0,5	0,1	12,8	0,8	7,8	0,2
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pizza Havaiana <sup>1,6,7</sup>	956	228	9,8	4,1	26,5	5,0	7,7	1,4
Opção	Pescada grelhada com arroz <sup>4</sup>	596	141	2,1	0,3	15,6	0,1	14,6	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Jardineira de carne <sup>6,12</sup>	631	151	7,6	2,7	10,7	0,9	9,3	0,2
Opção	Red fish assado ao natural com arroz branco <sup>4</sup>	710	168	4,7	0,7	17,3	0,2	13,8	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Costeletas grelhadas com arroz branco	1151	278	22,6	4,1	11,0	0,4	6,6	0,2
Opção	Abrótea grelhada com batata cozida <sup>4</sup>	345	81	0,0	0,0	11,4	0,7	8,3	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 23 a 26 de outubro de 2023  
JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Fêveras de porco panadas com arroz <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	754	402	10,4	2,2	18,5	0,1	16,1	0,3
Opção	Pescada assada ao natural com batata assada <sup>4</sup>	416	99	2,4	0,3	9,8	0,7	9,0	0,2
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Grelhada mista de carnes com feijão preto e arroz <sup>1,2,4,6,7,9,10,12</sup>	1579	380	29,5	10,0	15,2	0,1	13,3	0,5
Opção	Solha grelhada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	705	167	2,2	0,4	22,8	0,2	13,2	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pescada assada com batata <sup>4</sup>	394	93	1,8	0,3	10,4	0,7	8,2	0,2
Opção	Fêveras de porco grelhadas com arroz	863	205	6,4	1,5	20,4	0,1	16,1	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Moelas estufadas com puré <sup>7,12</sup>	330	79	2,5	0,7	6,5	0,5	7,4	0,2
Opção	Filete de tilápia estufado com batata <sup>4</sup>	363	99	1,2	0,1	13,6	0,9	4,6	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 30 de outubro a 2 de novembro de 2023  
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Prato	Salteado de tiras de peru com puré <sup>7,12</sup>	421	100	2,8	0,5	4,5	0,4	14,0	0,2
Opção	Abrótea cozida com batata cozida <sup>4</sup>	347	82	0,0	0,0	11,5	0,7	8,4	0,2
<b>Terça</b>									
Prato	Pá de porco assada com batata <sup>12</sup>	627	150	7,7	2,2	9,5	0,7	9,5	0,2
Opção	Bacalhau fresco grelhado com arroz de cenoura <sup>4</sup>	573	136	1,5	0,2	16,3	0,3	13,9	0,3
<b>Quarta</b>									
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Opção		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Prato	Carne de vaca estufada com arroz <sup>12</sup>	969	232	12,4	4,0	14,8	0,2	14,1	0,2
Opção	Red fish assado com arroz <sup>4</sup>	704	167	5,5	0,8	16,3	0,2	12,9	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 6 a 9 de novembro de 2023  
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Prato	Arroz de carne (vaca e porco) e legumes	860	205	8,9	2,8	19,3	0,9	11,5	0,2
Opção	Pescada estufada ao natural com batata cozida, cenoura e couve branca <sup>4</sup>	366	87	1,2	0,2	10,6	0,9	7,8	0,2
<b>Terça</b>									
Prato	Frango estufado com arroz	806	191	4,9	0,9	21,3	0,2	15,1	0,3
Opção	Bacalhau fresco grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	355	84	0,2	0,0	11,5	0,7	8,5	0,2
<b>Quarta</b>									
Prato	Caldeirada de peixe <sup>4</sup>	375	89	1,2	0,2	12,8	0,9	6,1	0,1
Opção	Arroz de carnes	755	179	5,3	1,4	21,0	1,0	11,3	0,2
<b>Quinta</b>									
Prato	Costeletas panadas com arroz branco <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	986	481	17,3	4,4	20,5	0,1	14,0	0,4
Opção	Solha grelhada com molho de limão e batata <sup>4,6,7</sup>	402	95	1,4	0,5	12,4	0,8	7,5	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 13 a 16 de novembro de 2023  
JANTAR

## Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Pizza com batata frita <sup>1,3,6,7</sup>	754	344	11,6	3,3	22,0	1,9	5,9	0,9
Opção Filete de tilápia assado ao natural com batata <sup>4</sup>	339	94	0,6	0,0	13,4	0,9	4,7	0,1

## Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Bacalhau à espanhola <sup>4</sup>	367	87	1,3	0,2	10,8	0,8	7,5	1,2
Opção Jardineira de carne <sup>6,12</sup>	631	151	7,6	2,7	10,7	0,9	9,3	0,2

## Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Panados de peru com esparguete <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	686	403	8,3	1,4	18,4	0,5	17,7	0,3
Opção Abrótea cozida com batata cozida <sup>4</sup>	347	82	0,0	0,0	11,5	0,7	8,4	0,2

## Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Empadão de carne de vaca <sup>7,12</sup>	587	140	7,6	2,5	8,9	0,2	8,8	0,1
Opção Pescada grelhada com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	613	145	1,9	0,3	17,8	0,2	13,6	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Colégio Internato Claret  
Restaurante  
Semana de 20 a 23 de novembro de 2023  
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Prato	Filetes de pescada com salada russa <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	356	84	1,2	0,1	10,6	1,1	6,9	0,2
Opção	Costeletas grelhadas com batata e cenoura	771	186	14,2	2,6	9,0	0,9	4,7	0,2
<b>Terça</b>									
Prato	Hambúrguer de aves com batata frita <sup>1,6,12</sup>	613	308	10,5	1,1	12,0	0,4	10,0	0,1
Opção	Solha grelhada com arroz <sup>4</sup>	698	165	2,5	0,4	20,8	0,1	14,5	0,4
<b>Quarta</b>									
Prato	Pescada assada com batata <sup>4</sup>	394	93	1,8	0,3	10,4	0,7	8,2	0,2
Opção	Mini cozido	595	141	4,3	1,2	15,6	1,0	9,4	0,1
<b>Quinta</b>									
Prato	Massa com carnes <sup>1,3</sup>	940	223	7,6	2,0	23,7	0,4	14,0	0,2
Opção	Bacalhau fresco grelhado com batata <sup>4</sup>	355	84	0,2	0,0	11,5	0,7	8,5	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal