Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret

Restaurante

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[7,12]	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[7,12]	604	145	8,6	2,9	5,8	0,5	9,8	0,1
Opção	Pescada cozida com todos[3,4]	357	84	0,9	0,2	11,8	1,1	6,6	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	82	19	0,2	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho[7,12]	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Strogonoff de porco com massa esparguete[1,3,6,7]	963	230	10,6	3,4	20,3	0,9	12,7	0,4
Opção	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde[4,12]	430	102	2,4	0,4	11,4	0,8	8,1	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[1,3,7,8,12]	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[7,12]	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) à Salsicheiro[1,6,7,9,10,12]	872	207	7,4	2,2	20,8	0,5	14,0	0,4
Opção	Feijoada de chocos[6,12,14]	615	146	2,8	0,7	12,5	0,4	16,0	0,5
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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[7,12]	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e arroz colorido	688	163	4,7	0,8	15,0	0,2	14,9	0,3
Opção	Caldeirada de peixe[4,14]	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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[7,12]	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Filete de peixe dourado com arroz de tomate[1,3,4]	836	199	8,3	1,3	19,1	0,3	11,7	0,3
Opção	Fêveras de porco grelhadas com arroz branco	863	205	6,4	1,5	20,4	0,1	16,1	0,3
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 [1,3,6,7,8,12]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret

Restaurante

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora[7,12]	170	41	2,0	0,3	4,8	0,6	0,6	0,2
Prato	Bifanas com puré de batata[7,12]	455	108	4,1	1,1	5,4	0,5	11,3	0,1
Opção	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e legumes[4]	339	80	0,2	0,0	12,5	1,1	6,6	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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[7,12]	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Massa de frango[1,3]	793	188	5,6	0,9	17,7	0,8	16,2	0,3
Opção	Pataniscas de paloco com arroz de feijão[1,3,4]	1096	261	6,7	1,2	35,9	0,3	13,5	0,9
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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho[7,12]	209	50	1,9	0,3	5,9	0,9	1,5	0,1
Prato	Carne à Brás[1,3,5,6,7,9,10]	1293	311	22,6	7,9	15,0	0,5	11,4	0,5
Opção	Pescada à Zé do Pipo com puré[1,3,4,5,6,7,10,11,12]	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca[7,12]	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves[7]	889	211	7,7	2,6	20,8	0,2	14,3	0,3
Opção	Solha grelhada com batata salteada[4]	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	Iogurte sólido / fruta[7]	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete[7,12]	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Almofadinhas de atum com arroz colorido[1,2,3,4,6,7,9,10,11,12]	1144	274	13,7	2,1	31,1	3,5	5,5	0,9
Opção	Frango grelhado com arroz branco	696	165	3,0	0,6	16,5	0,1	17,6	0,3
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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 4 a 8 de março de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos[7,12]	154	37	1,8	0,3	3,9	0,9	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete[1,3,6,12]	892	212	5,7	0,2	23,9	0,8	15,8	0,2
Opção	Pescada grelhada com batata cozida e legumes[4]	346	82	0,6	0,1	10,5	0,9	8,1	0,3
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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[7,12]	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com puré de batata[7,12]	821	198	16,8	3,0	6,3	0,4	4,7	0,1
Opção	Abrótea cozida com batata e legumes[4]	328	77	0,1	0,0	10,9	1,0	7,7	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[7]	417	99	1,4	0,8	18,7	10,9	2,9	0,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração[7,12]	201	48	1,8	0,3	5,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Argolas de pescada panadas no forno com arroz de cenoura e ervilhas[1,2,3,4,7,9,14]	631	149	3,0	0,5	19,0	0,4	11,1	0,4
Opção	Feijoada à Brasileira	859	204	6,8	1,8	17,1	0,1	18,4	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura[7,12]	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Macarronada à Portuguesa [1,3,6,12]	900	215	9,3	3,1	17,6	1,3	13,9	0,3
Opção	Arroz de tamboril[4,14]	676	160	3,6	0,5	20,1	0,5	11,8	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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[7,12]	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Paloco à Brás[1,3,4,5,6,7,9,10]	885	213	14,0	4,5	8,8	0,6	12,0	0,9
Opção	Arroz de carne de vaca	1040	248	10,5	3,7	23,7	0,1	14,4	0,2
Salada	Salada de couve em juliana, pepino e tomate	100	24	0,4	0,1	3,0	3,0	1,2	0,0
Sobremesa fruta	Gelatina de morango / Fruta[1,3,6,7,8,12]	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9

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, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret

Restaurante

Semana de 11 a 15 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda[7,12]	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Douradinhos de pescada forno com arroz de ervilhas[1,2,3,4,7,14]	968	224	5,7	1,3	36,1	0,8	7,4	0,6
Opção	Jardineira de frango[6,12]	466	111	3,1	0,9	10,8	0,9	9,3	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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes[7,12]	151	36	1,7	0,3	4,0	1,0	0,7	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho)[1,3]	741	176	6,5	1,6	15,8	1,1	12,7	0,2
Opção	Salmão assado no forno com batata assada[4]	702	168	10,6	1,9	10,4	0,7	7,4	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

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[7,12]	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Rolo de carne de peru assado com arroz [1,6,12]	974	232	9,1	2,6	28,0	0,9	8,8	0,4
Opção	Pescada grelhada com batata salteada[4]	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda[7,12]	167	40	1,9	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves[7]	889	211	7,7	2,6	20,8	0,2	14,3	0,3
Opção	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde[4,12]	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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa[7,12]	207	50	1,8	0,3	6,3	0,9	1,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz colorido[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	820	196	7,4	0,9	22,9	0,9	8,4	0,6
Opção	Feijoada de porco (porco, feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz	879	210	9,1	2,7	16,6	0,5	15,1	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	Gelatina/ Fruta[7]	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:[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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret

Restaurante

Semana de 18 a 22 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo[7,12]	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)[1,3]	1045	249	10,1	3,2	25,7	1,5	13,0	0,2
Opção	Abrótea assada com arroz[4]	730	173	4,2	0,6	21,6	0,2	11,8	0,2
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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor[7,12]	153	37	1,7	0,3	4,0	0,8	0,9	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	754	179	4,6	0,8	19,3	0,3	14,8	0,3
Opção	Potas à Bordalesa[1,3,5,6,7,8,11,12,14]	485	115	4,7	0,7	6,2	0,3	11,0	0,6
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[1,3,7,8,12]	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia[7,12]	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Rojões com batata ao cubo[5,6]	672	161	8,8	2,1	10,7	0,1	9,6	0,1
Opção	Solha grelhada com batata cozida[4]	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas[7,12]	208	50	1,9	0,3	6,3	0,8	1,5	0,1
Prato	Massa cotovelos com carne de vaca e legumes[1,3,12]	915	219	11,5	3,5	14,2	0,6	12,9	0,3
Opção	Red fish assado com batata assada[4]	456	108	3,5	0,5	10,4	0,7	8,3	0,2
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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega[1,7,12]	156	37	1,9	0,3	3,9	0,5	0,8	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz colorido[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	880	209	6,4	0,8	26,9	0,5	10,2	0,9
Opção	Jardineira de carne[6,12]	616	147	7,2	2,5	11,2	0,9	8,7	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[1,3,6,7,8,12]	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:[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, [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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret

Restaurante

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres[7,12]	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de cenoura[1,6,12]	896	214	8,8	3,4	23,6	1,0	9,6	0,8
Opção	Bacalhau fresco assado com batata assada[4]	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

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes[7,12]	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Feijoada à lavrador (vaca, porco, enchidos, legumes, feijão)[6,12]	944	226	10,2	3,3	17,9	0,6	15,3	0,3
Opção	Pescada estufada ao natural com batata Legumes[4]	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[1,3,6,7,8,12]	461	110	2,5	2,1	19,8	15,8	1,4	0,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas[7,12]	169	40	1,7	0,3	4,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada com puré[7,12]	389	92	2,7	0,6	6,1	0,5	10,5	0,2
Opção	Meia desfeita de bacalhau[4]	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete[7,12]	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Pá de porco assada com arroz de ervilhas[12]	930	222	10,2	2,9	18,3	0,3	12,4	0,3
Opção	Petingas fritas com arroz de ervilhas[1,4]	1169	279	12,9	2,4	29,5	0,2	10,5	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	Iogurte sólido / Fruta[7]	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

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, [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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 19 a 22 de fevereiro de 2024
JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco à Primaveril 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[4]	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[1,6,7]	956	228	9,8	4,1	26,5	5,0	7,7	1,4
Opção	Pescada grelhada com arroz[4]	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[6,12]	616	147	7,2	2,5	11,2	0,9	8,7	0,2
Opção	Red fish assado ao natural com arroz branco[4]	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	1156	279	22,8	4,1	11,3	0,4	6,3	0,2
Opção	Abrótea grelhada com batata cozida[4]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [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 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 26 a 29 de fevereiro de 2024

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[1,3,6,7,8,11,12,13]	976	233	10,4	2,2	18,5	0,1	16,1	0,3
Opção	Pescada assada ao natural com batata assada[4]	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[1,2,4,6,7,9,10,12]	1579	380	29,5	10,0	15,2	0,1	13,3	0,5
Opção	Solha grelhada com arroz de ervilhas[4]	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[4]	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[7,12]	330	79	2,5	0,7	6,5	0,5	7,4	0,2
Opção	Filete de tilápia estufado com batata[4]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [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 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 4 a 7 de março de 2024

JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Salteado de tiras de perú com puré[7,12]	421	100	2,8	0,5	4,5	0,4	14,0	0,2
Opção	Abrótea cozida com batata cozida[4]	347	82	0,0	0,0	11,5	0,7	8,4	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pá de porco assada com batata[12]	609	145	7,2	2,0	10,4	0,8	8,5	0,2
Opção	Bacalhau fresco grelhado com arroz de cenoura[4]	573	136	1,5	0,2	16,3	0,3	13,9	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de vaca estufada com arroz[12]	972	232	11,9	3,7	16,9	0,3	13,1	0,2
Opção	Red fish assado com arroz[4]	704	167	5,5	0,8	16,3	0,2	12,9	0,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Esparguete à bolonhesa[1,3]	1045	249	10,1	3,2	25,7	1,5	13,0	0,2
Opção	Salmão grelhado com batata cozida[4]	684	163	9,4	1,8	10,8	0,7	8,4	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [7]Leite, [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 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 11 a 14 de março de 2024

JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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[4]	366	87	1,2	0,2	10,6	0,9	7,8	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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[4]	355	84	0,2	0,0	11,5	0,7	8,5	0,2

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Caldeirada de peixe[4]	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Costeletas panadas com arroz branco[1,3,6,7,8,11,12,13]	1232	295	17,3	4,4	20,5	0,1	14,0	0,4
Opção	Solha grelhada com molho de limão e batata[4,6,7]	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:[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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 18 a 21 de março de 2024
JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Pizza com batata frita[1,3,6,7]	918	220	11,6	3,3	22,0	1,9	5,9	0,9
Opção	Filete de tilápia assado ao natural com batata[4]	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[4]	367	87	1,3	0,2	10,8	0,8	7,5	1,2
Opção	Jardineira de carne[6,12]	616	147	7,2	2,5	11,2	0,9	8,7	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[1,3,6,7,8,11,12,13]	927	221	8,3	1,4	18,4	0,5	17,7	0,3
Opção	Abrótea cozida com batata cozida[4]	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	Carne de vaca estufada com arroz branco[12]	972	232	11,9	3,7	16,9	0,3	13,1	0,2
Opção	Pescada grelhada com arroz de ervilhas[4]	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:[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 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 25 a 28 de março de 2024
JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes de pescada com salada russa[1,3,4,5,6,7,10,11,12]	356	84	1,2	0,1	10,6	1,1	6,9	0,2
Opção	Costeletas grelhadas com batata e cenoura	769	185	14,2	2,5	9,1	0,9	4,5	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hambúrguer de aves com batata frita[1,6,12]	774	186	10,5	1,1	12,0	0,4	10,0	0,1
Opção	Solha grelhada com arroz[4]	698	165	2,5	0,4	20,8	0,1	14,5	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[4]	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

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Massa com carnes[1,3]	940	223	7,6	2,0	23,7	0,4	14,0	0,2
Opção	Bacalhau fresco grelhado com batata[4]	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [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 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