



Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Carne de porco estufada à Primavera com puré de batata ^{7,12}	501	120	6,5	2,0	6,4	0,7	8,4	0,1
Opção	Pescada cozida com todos ^{3,4}	357	84	0,9	0,2	11,8	0,9	6,6	0,1
Salada	Salada ou legumes cozidos	82	20	0,2	0,0	2,5	2,0	1,2	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,6	1,5	0,1
Prato	Filetes de peixe dourados com arroz de tomate ^{1,3,4,6}	836	199	8,3	1,3	19,1	0,4	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 ou legumes cozidos	203	48	1,0	0,0	5,2	1,3	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									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Feijoada (frango, porco e vaca) ^{6,12}	888	212	9,1	3,0	16,5	0,5	13,8	0,3
Opção	Bacalhau fresco assado no forno com arroz branco ⁴	616	146	3,7	0,6	15,0	0,2	12,8	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	93	22	0,2	0,0	2,8	1,3	1,3	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Frango assado com arroz colorido	696	165	4,7	0,8	15,2	0,2	15,0	0,3
Opção	Caldeirada de peixe ⁴	375	89	1,2	0,2	12,8	1,0	6,1	0,1
Salada	Salada ou legumes cozidos	136	33	0,5	0,1	2,7	1,6	3,2	0,8
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1045	249	10,1	3,2	25,7	1,5	13,0	0,2
Opção	Carapau grelhado com batata e molho verde ^{4,12}	430	102	2,4	0,4	11,4	0,8	8,1	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	208	49	1,3	0,0	4,4	0,0	4,2	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 24 a 28 de fevereiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	1,0	6,6	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	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									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	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 batatas salteadas ⁴	426	101	1,9	0,3	13,3	0,8	7,1	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	527	128	12,1	1,8	3,0	1,6	1,1	0,9
Sobremesa fruta	Fruta / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	461	110	2,5	2,1	19,8	15,8	1,4	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,7	1,4	0,1
Prato	Carne à Brás ³	1066	261	18,1	3,4	11,0	0,3	12,7	0,4
Opção	Feijoada de chocos ^{6,12,14}	551	131	3,0	0,9	12,8	0,7	12,2	1,0
Salada	Salada ou legumes cozidos	157	38	0,2	0,0	4,6	1,5	2,5	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	0,1
Prato	Pá de porco assada com arroz ¹²	955	228	11,5	3,2	16,2	0,3	13,3	0,3
Opção	Abrótea grelhada com batata cozida ⁴	345	81	0,0	0,0	11,4	0,7	8,3	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	114	27	0,5	0,1	2,2	1,9	2,3	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Bolonhesa de Soja (vegetariano)	851	202	8,6	2,4	17,0	0,3	13,8	0,2
Opção	Frango grelhado com arroz branco	696	165	3,0	0,6	16,5	0,1	17,6	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 3 a 7 de março de 2025
 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	738	175	5,6	2,1	13,5	0,6	17,4	0,3
Opção	Pescada grelhada com batata cozida e legumes ⁴	346	82	0,6	0,1	10,5	0,8	8,1	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	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									
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
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	201	48	1,8	0,3	5,7	0,5	1,4	0,1
Prato	Massa espiral colorida com atum e cenoura ^{1,3,4}	975	231	6,3	1,0	31,4	1,7	11,2	0,8
Opção	Cubinhos de peru estufados com arroz branco	702	166	4,1	0,7	15,8	0,2	16,4	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	87	21	0,1	0,0	2,8	2,3	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com puré de batata ^{7,12}	389	92	2,7	0,6	6,1	0,5	10,5	0,2
Opção	Solha panada com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	931	222	9,4	1,5	21,4	0,5	12,5	0,4
Salada	Salada ou legumes cozidos	297	70	2,4	0,0	5,5	0,0	6,3	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Peixe à brás ^{3,4}	1168	289	19,0	1,8	17,5	0,3	11,1	0,4
Opção	Arroz de carne de vaca	1040	248	10,5	3,7	23,7	0,1	14,4	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	100	24	0,4	0,1	3,0	1,6	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 10 a 14 de março de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no 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 carne (vaca) ^{6,12}	525	125	4,9	1,7	10,7	0,9	8,8	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	87	20	0,1	0,0	2,9	2,3	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,7	0,7	0,1
Prato	Ranchinho á Beirã (porco, grão, massa, cenoura e repolho) ^{1,3}	908	216	8,4	2,4	20,7	1,1	12,8	0,2
Opção	Salmão assado com batata assada ^{2,4,14}	745	178	11,8	2,2	9,3	0,6	8,3	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	199	47	1,3	0,0	4,6	1,6	3,7	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de frango com puré de batata ^{1,6,7,12}	419	100	4,3	1,7	6,8	0,5	8,0	0,2
Opção	Pescada grelhada com batata salteada ⁴	409	97	1,8	0,3	11,6	0,7	8,1	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	236	56	1,5	0,0	5,4	0,0	4,4	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{7,12}	167	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Rolo de carne de peru assado com arroz branco ^{1,6,12}	923	220	10,5	3,5	19,9	0,8	11,1	0,5
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 ou legumes cozidos	96	23	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									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	207	50	1,8	0,3	6,3	0,6	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	0,3	15,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa fruta	Gelatina / 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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 17 a 21 de março de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve galega	231	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz colorido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	869	207	6,5	0,8	25,6	0,5	10,5	0,9
Opção	Mini cozido	498	118	4,2	1,3	10,9	0,8	8,7	0,1
Salada	Salada ou legumes cozidos	100	24	0,4	0,1	3,0	1,6	1,2	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{7,12}	164	39	1,9	0,3	4,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves no forno	833	198	5,4	1,3	21,8	0,1	15,3	0,2
Opção	Abrótea assada com arroz ⁴	730	173	4,2	0,6	21,6	0,2	11,8	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	204	48	1,2	0,1	4,6	0,4	3,9	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1045	249	10,1	3,2	25,7	1,5	13,0	0,2
Opção	Potas à Bordalesa ^{1,3,5,6,7,8,11,12,14}	485	115	4,7	0,7	6,2	0,5	11,0	0,6
Salada	Salada ou legumes cozidos	123	29	0,2	0,0	3,7	2,4	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
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	754	179	4,6	0,8	19,3	0,3	14,8	0,3
Opção	Solha grelhada com batata cozida ⁴	379	89	0,5	0,1	12,8	0,8	7,8	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	78	19	0,2	0,0	2,0	1,6	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,7	1,5	0,1
Prato	Massa cotovelos com carne de porco e legumes ^{1,3,6,10}	941	224	10,5	2,8	18,5	0,9	13,0	0,3
Opção	Red fish assado com batata assada ⁴	456	109	3,5	0,5	10,4	0,7	8,3	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	114	27	0,0	0,0	4,2	2,5	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 24 a 28 de março de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata ^{1,6,7,12}	479	115	5,8	2,6	8,3	1,0	6,8	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 ou legumes cozidos	95	23	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									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Macarronada de carne (porco e enchidos) ^{1,3,6,12}	973	232	10,3	3,2	19,8	1,1	13,6	0,4
Opção	Bacalhau fresco cozido com batata Legumes ⁴	339	80	0,2	0,0	12,5	1,0	6,6	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	87	20	0,1	0,0	2,9	2,3	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									
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 arroz branco	806	191	4,9	0,9	21,3	0,2	15,1	0,3
Opção	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão ^{1,3,4,6}	1020	243	6,2	1,1	34,1	0,3	11,9	1,4
Salada	Salada ou legumes cozidos	124	30	0,4	0,0	3,0	1,7	2,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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 ^{1,4,6}	1169	279	12,9	2,4	29,5	0,3	10,5	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	199	47	1,3	0,0	4,6	1,6	3,7	0,1
Sobremesa fruta	logurte sólido / Fruta ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,4	0,7	0,6	0,1
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	957	236	15,2	1,9	11,8	0,4	11,7	1,7
Opção	Mini cozido	595	141	4,3	1,2	15,6	0,7	9,4	0,1
Salada	Salada ou legumes cozidos	112	27	0,3	0,0	3,5	1,8	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 17 a 20 de fevereiro de 2025
JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato	Grelhada mista de carnes (entremeada, coto frango e toscana) 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 batata cozida ⁴	379	89	0,5	0,1	12,8	0,8	7,8	0,2
Terça									
Prato	Pizza Havaiana ^{1,6,7,10,12}	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									
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	169	4,7	0,7	17,3	0,2	13,8	0,3
Quinta									
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:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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 24 a 27 de fevereiro de 2025
JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de vaca estufada à Primavera com esparguete ^{1,3,12}	916	219	10,9	3,6	15,1	0,9	13,4	0,2
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	Frango estufado com arroz	806	191	4,9	0,9	21,3	0,2	15,1	0,3
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	422	100	2,8	0,4	9,5	0,7	8,7	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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 3 a 6 de março de 2025
JANTAR

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Salteado de tiras de peru com puré ^{7,12}	421	100	2,8	0,5	4,5	0,4	13,9	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)
Opção	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Rojões ^{5,6}	672	161	8,8	2,1	10,7	0,1	9,6	0,1
Opção Red fish assado com arroz ⁴	704	168	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 Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10,12}	1118	267	11,3	4,4	25,9	0,7	14,3	0,3
Opção Pescada estufada ao natural com batata ⁴	387	91	1,3	0,2	11,1	0,7	8,3	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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 10 a 13 de março de 2025
JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Strogonoff de porco com esparguete ^{1,3,6,7}	972	232	10,1	3,5	21,7	0,8	12,9	0,3
Opção	Pescada estufada ao natural com batata cozida, cenoura e couve branca ⁴	366	87	1,2	0,2	10,6	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	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	1,0	6,1	0,1
Opção	Arroz de carnes	755	179	5,3	1,4	21,0	0,6	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	0,3	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 17 a 20 de março de 2025
JANTAR

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	609	145	7,2	2,0	10,4	0,8	8,5	0,2
Opção	379	89	0,5	0,1	12,8	0,8	7,8	0,2

Terça

Prato	367	87	1,3	0,2	10,8	1,0	7,5	1,2
Opção	616	147	7,2	2,5	11,2	0,9	8,7	0,2

Quarta

Prato	927	221	8,3	1,4	18,4	0,7	17,7	0,3
Opção	347	82	0,0	0,0	11,5	0,7	8,4	0,2

Quinta

Prato	972	232	11,9	3,7	16,9	0,3	13,1	0,2
Opção	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 24 a 27 de março de 2025
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	0,9	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	422	100	2,8	0,4	9,5	0,7	8,7	0,2
Opção	Arroz de carne de vaca	1040	248	10,5	3,7	23,7	0,1	14,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de frango	778	184	4,0	0,7	22,7	0,3	14,2	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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