

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 1 a 5 de abril de 2024 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	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									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filetes de peixe dourados 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 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									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	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	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									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Feijoada à Portuguesa (vaca e porco) ^{6,12}	888	212	9,1	3,0	16,5	0,8	13,8	0,3
Opção	Feijoada de chocos ^{6,12,14}	615	146	2,8	0,7	12,5	0,4	16,0	0,5
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,7	2,1	3,2	0,8
Sobremesa fruta	Fruta	201	48	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 bolonesa ^{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 de alface, couve roxa e milho	208	49	1,3	0,0	4,4	1,5	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, ⁵Soja, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 8 a 12 de abril de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema 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									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Pá de porco assada com arroz	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 / 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	0,9	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									
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	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	0,7	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 15 a 19 de abril de 2024 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	0,9	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									
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									
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									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{7,12}	168	40	1,9	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Rolo de carne de peru assado com arroz colorido ^{1,6,12}	844	201	8,9	2,9	19,9	1,1	9,7	0,4
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	Salada de alface e milho	297	70	2,4	0,0	5,5	0,3	6,3	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 22 a 26 de abril 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	Solha grelhada com batata cozida 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	Frango estufado com ervilhas e cenoura acompanhado de puré de batata ^{7,12}	356	84	2,4	0,5	6,0	0,9	9,3	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 de couve roxa, milho e repolho	236	56	1,5	0,0	5,4	2,2	4,4	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		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

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 ^{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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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	Arroz de tamboril ¹⁴	676	160	3,6	0,5	20,1	0,5	11,8	0,4
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									
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
Quinta									
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									
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: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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 6 a 10 de maio de 2024 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	0,9	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									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	3,9	0,9	0,7	0,1
Prato	Feijoada à lavrador (vacca, 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									
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									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	146	35	1,7	0,3	3,8	0,5	0,7	0,1
Prato	Rolo de carne de peru assada com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	904	215	9,4	3,1	21,5	0,8	10,5	0,5
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	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	0,9	0,6	0,1
Prato	Massa de atum ^{1,3,4}	1134	270	9,3	1,4	31,0	1,2	13,8	1,0
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 1 a 4 de abril 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 grelhadas com arroz	863	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

	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:¹Cereais que contêm 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 8 a 11 de abril 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	Carne de vaca à Primavera com esparguete ^{1,3,12}	916	219	10,9	3,6	15,1	0,9	13,4	0,2
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	Grelhada mista de carnes (entremeada, coto frango) 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

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, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 15 a 18 de abril 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 peru 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 Hambúrguer de aves no forno com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	882	210	5,5	0,3	26,5	0,2	12,9	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 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	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 22 a 25 de abril de 2024 JANTAR

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato	Strogonoff de porco com esparguete ^{1,3,7}	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	0,9	7,8	0,2
Terça									
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									
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									
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite. 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 29 de abril a 2 de maio 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 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

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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Internato Claret Restaurante Semana de 6 a 9 de maio 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: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