



Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	159	38	1,7	0,3	3,6	0,7	0,7	0,1
Prato	Arroz de aves	871	207	7,0	1,9	21,9	0,4	14,0	0,2
Opção	Pescada cozida com batata	357	84	0,9	0,2	11,8	0,9	6,6	0,1
Salada	Salada ou legumes cozidos	118	151	0,4	0,1	8,8	3,3	1,9	0,1
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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Macarronada de frango e porco guisado com repolho e cenoura ^{1,6,10}	880	209	6,6	1,8	21,5	1,7	15,2	0,4
Opção	Filetes de solha assados no forno com arroz colorido (ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁴	626	148	3,9	0,6	14,9	0,5	13,4	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	118	151	0,4	0,1	8,8	3,3	1,9	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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}	159	38	1,7	0,3	4,4	0,7	0,7	0,1
Prato	Frango estufado com esparguete ^{1,6,10}	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Opção	Pataniscas de paloco com arroz de feijão vermelho ^{1,3,4}	1106	263	6,8	1,2	36,2	0,8	14,1	1,0
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	362	86	1,8	0,3	13,2	0,7	3,8	0,2
Prato	Potas à bordalesa (cenoura, milho e ervilhas) com puré de batata ^{1,12,14}	416	130	3,9	0,6	6,8	1,0	9,7	0,5
Opção	Tirinhas de alcatra estufadas com molho de cogumelos e massa espiral ^{1,6,7,10}	961	230	13,6	4,5	12,5	0,9	14,0	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	162	39	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,8
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Bifanas de porco com arroz ¹²	760	181	6,0	1,4	15,5	0,4	14,9	0,2
Opção	Arroz de salmão em camadas com cenoura e milho ⁴	1029	285	13,5	2,5	22,1	1,3	10,5	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	105	175	0,5	0,1	8,7	2,5	2,4	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, 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



Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
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	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada com massa esparguete) ^{1,6,10}	1062	253	10,1	3,2	26,1	2,3	13,7	0,2
Opção	Fogonero assado no forno com puré de batata ^{4,7,12}	302	71	1,5	0,3	5,4	0,2	8,3	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	218	193	0,9	0,1	13,3	2,7	3,5	0,4
Sobremesa fruta	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,7	0,6	0,9	0,1
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos assada no forno ⁴	619	148	6,6	2,1	15,9	0,8	5,0	0,3
Opção	Costeletas grelhadas com arroz de feijão vermelho	1435	345	22,3	3,7	29,0	0,5	8,4	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	517	125	11,8	1,7	2,9	1,6	1,1	0,8
Sobremesa fruta	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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	0,7	1,4	0,1
Prato	Rolo de carne de peru assado com arroz de cenoura ^{1,6,12}	899	214	10,2	3,4	19,4	1,1	10,9	0,5
Opção	Solha panada com batatas salteadas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	583	139	5,5	0,9	14,7	0,9	7,1	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	178	42	0,2	0,0	6,5	1,2	2,7	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	0,5	0,7	0,1
Prato	Massa tricolor salteada com atum e cenoura e curgete ralada ^{1,3,4,6,10}	1066	253	7,5	1,1	31,7	2,4	13,8	1,1
Opção	Peru estufado envolto em massa espiral ^{1,6,10}	784	186	7,1	2,0	15,3	1,1	15,0	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	118	28	0,0	0,0	3,3	2,0	1,8	0,1
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

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	0,5	0,7	0,1
Prato	Rancho de carne de vaca (vaca aos cubos, macarronete, grão-de-bico, cenoura e repolho) ^{1,6,10,12}	995	238	11,5	3,2	18,4	1,2	13,2	0,3
Opção	Arroz de tamboril ⁴	851	201	2,6	0,4	33,5	0,7	10,9	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
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	4,0	0,7	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	871	207	6,1	0,3	24,0	0,5	13,7	0,2
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	180	42	0,1	0,0	7,2	2,9	2,2	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 repolho ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Cavala estufada em molho de tomate com massa macarronete ^{1,4,6,10}	1130	268	8,4	1,0	33,2	2,4	14,2	0,5
Opção	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos e arroz ⁷	688	163	4,8	1,3	13,7	0,3	16,0	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	106	25	0,1	0,0	3,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
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}	569	136	5,0	0,8	16,1	1,5	4,0	0,3
Prato	Feijoada à transmontana (porco, frango, cenoura, repolho e feijão catarino) com arroz	950	226	7,3	1,7	25,3	0,5	14,6	0,2
Opção	Red fish assado com batata assada ⁴	502	119	3,8	0,5	12,7	0,7	8,5	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		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 panga dourado com arroz de tomate ^{1,3,4}	842	201	8,3	1,3	19,2	0,6	12,0	0,4
Opção	Frango estufado com esparguete ^{1,6,10}	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	96	313	0,9	0,1	13,8	4,7	2,7	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	159	38	1,7	0,3	3,6	0,7	0,7	0,1
Prato	Goulash húngaro (carne de vaca estufada) com puré ^{7,12}	1006	240	12,5	4,3	14,8	0,4	15,4	0,2
Opção	Bacalhau com grão-de-bico, ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	472	112	2,5	0,5	13,4	0,9	8,1	1,0
Salada	Salada ou legumes cozidos	100	24	0,4	0,1	3,0	1,6	1,2	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato	Feriado								
Opção									
Salada									
Sobremesa									
fruta									
Terça									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	170	41	2,0	0,3	4,8	0,6	0,6	0,2
Prato	Massa de salmão com cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,4,6,10}	958	229	12,0	2,2	18,3	1,7	10,7	0,2
Opção	Massa espiral com pá de porco aos cubos e cenoura ^{1,6,10}	934	222	9,4	2,7	20,1	1,9	13,8	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	97	172	0,5	0,1	8,9	4,0	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta / pudim de caramelo ⁷	417	99	1,4	0,8	18,7	10,9	2,9	0,2
fruta									
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Rojões de porco com batata assada no forno	577	137	6,0	1,6	12,7	0,8	7,5	0,2
Opção	Pescada assada com arroz de ervilhas ⁴	699	166	4,1	0,6	19,6	0,3	12,8	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	120	197	0,6	0,1	10,2	2,8	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
fruta									
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,6	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	954	227	7,8	1,0	29,8	1,2	8,8	0,6
Opção	Mini cozido (frango e vaca cozidos) com batata cozida, couve e cenoura	466	111	3,7	1,0	10,9	0,9	7,8	0,1
Salada	Salada ou legumes cozidos	96	23	0,2	0,0	3,7	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
fruta									
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	362	86	1,8	0,3	13,2	0,7	3,8	0,2
Prato	Frango assado com arroz branco	792	188	4,9	0,9	20,0	0,4	15,8	0,3
Opção	Bacalhau à espanhola com batata estufada ⁴	367	87	1,3	0,2	10,8	1,0	7,5	1,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	20	0,2	0,0	2,6	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
fruta									

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 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-galega	231	55	0,9	0,1	9,7	1,0	1,4	0,1
Prato	Massa cotovelinhos de peru ^{1,6,10}	784	186	7,1	2,0	15,3	1,1	15,0	0,3
Opção	Petingas fritas com arroz de ervilhas ^{1,4}	1185	283	13,0	2,4	30,3	0,6	11,1	0,4
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		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	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	911	215	2,8	0,4	38,4	0,7	8,5	0,4
Opção	Fêveras de porco grelhadas com arroz	870	207	6,5	1,6	20,5	0,4	16,4	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		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}	155	37	1,8	0,3	4,2	0,7	0,7	0,1
Prato	Pá de porco assada com puré de batata ^{7,12}	577	138	8,2	2,5	4,8	0,2	9,9	0,2
Opção	Pescada estufada com batata ⁴	412	98	2,5	0,4	10,6	0,8	7,9	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	139	33	0,4	0,0	4,8	1,7	1,2	0,5
Sobremesa fruta	Aletria / fruta ^{1,3,6,7,10}	954	226	5,3	2,0	35,2	11,1	8,3	0,2
Quinta		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	4,0	0,7	0,7	0,1
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10}	1069	254	8,9	1,3	28,9	2,4	13,8	0,9
Opção	Perna de frango assada com arroz de cenoura	760	180	4,7	0,8	19,3	0,6	15,0	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	362	86	1,8	0,3	13,2	0,7	3,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura, ervilhas e milho ³	769	196	7,3	1,8	20,0	0,9	9,0	0,4
Opção	Pescada à zé do pipo ^{3,4,7,10,12}	440	105	5,0	0,8	6,6	0,3	8,2	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	114	27	0,0	0,0	4,2	2,5	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 14 a 17 de setembro de 2026
JANTAR

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Grelhada mista de carnes (entremeadada, coto frango e toscana) com feijão preto e arroz ^{1,2,4,6,7,9,10}	1575	379	29,3	9,9	15,4	0,3	13,3	0,6
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 ^{1,7,10,12}	844	201	7,1	2,4	26,9	5,4	6,8	1,3
Opção	Pescada grelhada com arroz ⁴	601	142	2,2	0,3	15,6	0,3	14,8	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Jardineira de carne ^{1,6}	615	147	7,1	2,4	11,7	0,9	8,7	0,3
Opção	Red fish assado ao natural com arroz branco ⁴	715	170	4,8	0,8	17,4	0,4	14,0	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	1428	343	24,4	4,1	24,9	0,5	7,8	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



Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 21 a 24 de setembro de 2026
JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Carne de porco estufada à primaveril com arroz ^{1,6,10}	961	229	9,6	2,8	20,7	1,7	14,3	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	813	193	5,0	0,9	21,3	0,4	15,4	0,3
Opção	Solha grelhada com arroz de ervilhas ⁴	719	170	2,3	0,4	23,5	0,4	13,6	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	464	110	3,1	0,4	11,6	0,7	8,9	0,2
Opção	Fêveras de porco grelhadas com arroz	870	207	6,5	1,6	20,5	0,4	16,4	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}	338	80	2,6	0,7	6,8	0,2	7,5	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, ⁴Peixes, 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 28 de setembro a 1 de outubro de 2026
JANTAR

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rojões	703	168	9,0	3,2	11,3	0,6	9,6	0,1
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	Arroz de frango com batata frita	822	196	8,3	2,1	20,7	1,0	8,4	0,2
Opção	Bacalhau fresco grelhado com arroz de cenoura ⁴	578	137	1,5	0,3	16,3	0,5	14,1	0,3

Quarta

		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}	1121	267	11,3	4,5	26,1	0,6	14,5	0,3
Opção	Red fish assado com arroz ⁴	785	187	6,0	0,9	20,1	0,4	13,5	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rolo de peru assado com arroz ^{1,6,12}	928	221	10,5	3,5	20,0	1,0	11,2	0,5
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, 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 5 a 8 de outubro de 2026
JANTAR

Segunda

Prato Feriado
Opção

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

Terça

Prato Frango estufado com arroz
Opção Bacalhau fresco grelhado com batata cozida⁴

813	193	5,0	0,9	21,3	0,4	15,4	0,3
355	84	0,2	0,0	11,5	0,7	8,5	0,2

Quarta

Prato Caldeirada de peixe⁴
Opção Arroz de carnes

375	89	1,2	0,2	12,8	1,0	6,1	0,1
761	181	5,4	1,4	21,0	0,8	11,6	0,2

Quinta

Prato Costeletas panadas com arroz branco^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Opção Solha grelhada com molho de limão e batata^{4,7}

1237	296	17,4	4,4	20,5	0,5	14,2	0,4
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 12 a 15 de outubro de 2026
JANTAR

Segunda

	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	610	146	7,2	2,0	10,4	0,8	8,5	0,2
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 Bacalhau à espanhola ⁴	367	87	1,3	0,2	10,8	1,0	7,5	1,2
Opção Jardineira de carne ^{1,6}	615	147	7,1	2,4	11,7	0,9	8,7	0,3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato Panados de peru com esparguete ^{1,3,6,7,8,10,11,12,13}	936	223	8,2	1,4	18,6	1,2	18,1	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	984	235	12,0	3,8	17,3	0,5	13,3	0,2
Opção Pescada grelhada com arroz de ervilhas ⁴	624	147	2,0	0,3	18,3	0,3	13,8	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, ¹⁰Mostarda, 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 - Vegetariana
Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	196	47	1,3	0,2	7,2	0,9	0,9	0,1
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,10,12}	1154	274	4,8	0,7	43,9	3,8	11,2	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	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	225	53	1,3	0,2	8,3	0,6	1,6	0,1
Ovolactovegetariana	Bife de seitan frito com arroz de tomate ^{1,6}	931	221	6,7	1,1	27,7	1,4	11,8	0,6
Salada	Salada ou legumes cozidos	119	166	0,4	0,1	9,3	3,2	2,0	0,0
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	190	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Feijoada de cogumelos	549	131	3,2	0,5	14,9	0,3	7,1	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	185	44	1,3	0,2	6,7	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Tofu assado com arroz colorido ^{1,6}	873	249	8,8	1,7	24,2	1,2	9,1	0,5
Salada	Salada ou legumes cozidos	162	39	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,8
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	187	44	1,3	0,2	6,8	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Soja grossa estufada com à primaveril e puré de batata fresca ^{1,6,7,8,11}	513	122	2,2	0,7	15,1	2,5	8,7	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	101	196	0,6	0,1	9,4	2,8	2,4	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, 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 - Vegetariana
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	191	45	1,3	0,2	7,1	0,8	0,9	0,1
Ovolactovegetariana	Caril de soja com puré de batata fresca ^{1,6,7,8,9,10,11}	557	132	3,3	1,5	15,2	2,7	8,9	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	211	167	0,8	0,0	12,1	2,5	3,2	1,0
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 macedónia	196	47	1,3	0,2	7,2	0,9	0,9	0,1
Ovolactovegetariana	Croquetes de cogumelos com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1333	318	16,2	4,3	34,7	1,2	8,0	1,0
Salada	Salada ou legumes cozidos	527	128	12,1	1,8	3,0	1,6	1,1	0,9
Sobremesa fruta	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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	226	54	1,4	0,2	8,2	0,7	1,5	0,1
Ovolactovegetariana	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, curgete, berinjela) ^{1,3,6,7,10}	786	187	5,5	2,3	27,0	1,3	7,0	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	189	45	0,2	0,0	6,8	0,9	3,0	0,0
Vegetariana	Alho-francês à Brás (batata, alho-francês, farinha de linhaça e açafrão) ^{1,4,6,8,11,13}	1167	280	18,6	1,9	23,1	0,9	3,9	0,8
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	186	44	1,3	0,2	6,8	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Legumes salteados com quinoa ^{1,6,8,11}	1193	284	10,5	1,3	33,2	3,5	10,4	0,4
Salada	Salada ou legumes cozidos	122	29	0,0	0,0	3,3	1,9	1,9	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	176	42	1,2	0,2	6,3	0,6	1,1	0,1
Ovolactovegetariana	Tortilha de legumes ³	562	135	7,7	2,3	9,7	0,9	5,4	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Vegetariana	Tortilha de legumes e soja no forno (s/ ovo) ^{1,6,8,11}	523	124	1,9	0,3	15,8	3,1	8,8	0,1
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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 - Vegetariana
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	190	45	1,3	0,2	6,9	0,8	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	981	234	8,2	1,0	31,1	6,5	7,2	0,9
Salada	Salada ou legumes cozidos	165	39	0,1	0,0	6,7	3,1	1,9	1,0
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	179	42	1,2	0,2	6,4	0,6	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Salsicha vegetal estufada com batata cubos no forno ^{3,6}	696	167	9,6	2,1	15,4	0,9	3,6	0,5
Salada	Salada ou legumes cozidos	106	25	0,1	0,0	3,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
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	221	52	1,3	0,2	7,8	0,6	1,7	0,1
Ovolactovegetariana	Soja estufada com puré de batata fresca ^{1,6,7,8,11}	534	127	2,4	0,8	15,6	2,5	9,1	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	82	20	0,1	0,0	2,5	1,9	1,2	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 alho-francês e cenoura	188	45	1,3	0,2	6,8	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Tofu grelhado com massa espiral e cenoura ^{1,6,10}	925	219	6,1	1,6	28,3	2,0	11,9	0,5
Salada	Salada ou legumes cozidos	91	265	0,8	0,1	11,7	4,0	2,6	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	191	45	1,3	0,2	6,6	0,8	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Seitan à portuguesa ^{1,3,5,6,9,10,12}	838	201	12,8	2,8	13,2	1,2	7,2	0,7
Salada	Salada ou legumes cozidos	103	25	0,4	0,1	3,1	1,3	1,2	0,0
Vegetariana	Legumes à gomes de Sá (batata, abobora, alho-francês, couve-flor e favas)	331	78	1,1	0,2	14,0	1,0	2,5	0,1
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, 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 inofensivos.

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 - Vegetariana
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Ovolactovegetariana	Feriado								
Salada									
Vegetariana									
Sobremesa fruta									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	183	44	1,2	0,2	6,6	0,6	1,1	0,1
Ovolactovegetariana	Feijoada de soja ^{1,6,8,11}	963	228	2,7	0,4	26,9	3,9	19,4	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	95	194	0,6	0,1	9,6	4,0	2,0	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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	190	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Tofu grelhado com arroz branco ^{1,6}	967	230	6,8	1,5	31,0	0,7	10,0	0,5
Salada	Salada ou legumes cozidos	121	126	0,5	0,1	7,4	1,6	2,0	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	188	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Strogonoff de ervilhas, cogumelos e cenoura com puré de batata fresca ^{1,7}	416	99	3,1	1,3	14,4	1,0	2,7	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	95	23	0,2	0,0	3,6	3,3	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	224	53	1,3	0,2	8,3	0,6	1,7	0,1
Ovolactovegetariana	Seitan estufado com arroz colorido ^{1,6}	733	209	4,6	0,8	23,2	1,7	11,0	0,6
Salada	Salada ou legumes cozidos	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo. 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 - Vegetariana
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-galega	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Ovolactovegetariana	Peixinhos da horta com arroz colorido e cogumelos ^{1,3}	690	187	5,5	0,8	22,0	1,3	4,3	0,4
Salada	Salada ou legumes cozidos	103	25	0,4	0,1	3,1	1,3	1,2	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e nabo	186	44	1,3	0,2	6,8	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (curgete, ervilhas e milho)	605	175	2,5	0,4	26,7	1,3	4,3	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	115	173	0,6	0,1	9,1	2,7	2,3	0,0
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		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	188	45	1,3	0,2	6,8	0,7	1,0	0,1
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,10,12}	1154	274	4,8	0,7	43,9	3,8	11,2	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	139	33	0,4	0,0	4,8	1,7	1,2	0,8
Vegetariana	Peixinhos da horta (s/ ovo) com arroz de cenoura ¹	819	195	5,8	0,7	27,8	1,4	4,1	0,3
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 macedónia	196	47	1,3	0,2	7,2	0,9	0,9	0,1
Ovolactovegetariana	Soja assada com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1279	303	5,3	0,8	38,0	5,7	22,3	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas	219	52	1,3	0,2	8,0	0,7	1,7	0,1
Ovolactovegetariana	Massa primavera (beringelas, cenoura, milho doce, f. catarino e sultanas) ^{1,5,6,7,8,10,11,12}	1011	278	3,8	0,7	42,5	2,8	10,4	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	113	27	0,0	0,0	4,2	2,8	1,1	0,1
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rij, 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