



Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 19 a 23 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 feijão-verde ^{7,12}	159	38	1,7	0,3	3,6	0,7	0,7	0,1
Prato	Frango estufado com arroz	801	190	4,2	0,8	20,2	1,5	17,3	0,3
Opção	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e repolho ^{3,4}	357	84	0,9	0,2	11,8	0,9	6,6	0,1
Ovolactovegetariana	Feijoada de cogumelos	681	162	2,9	0,5	23,4	0,4	7,3	0,3
Salada	Salada ou legumes cozidos	82	20	0,2	0,0	2,5	2,0	1,2	0,0
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 repolho ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada assados no forno com arroz colorido (ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁴	668	158	3,8	0,6	19,7	0,8	10,6	0,3
Opção	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
Ovolactovegetariana	Massada de seitan ^{1,6,10}	955	226	3,6	0,7	33,7	3,0	13,6	0,6
Salada	Salada ou legumes cozidos	118	151	0,4	0,1	8,8	3,3	1,9	0,1
Sobremesa fruta	Leite creme / fruta ^{1,3,6,7,8,12}	1134	267	0,3	0,2	59,3	48,6	6,9	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	159	38	1,7	0,3	4,4	0,7	0,7	0,1
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	Arroz de salmão em camadas com cenoura e milho ⁴	1029	285	13,5	2,5	22,1	1,3	10,5	0,2
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,10,12}	1178	280	5,1	0,7	44,2	3,8	11,5	0,2
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 arroz branco ⁷	963	230	13,8	4,5	13,4	0,3	13,0	0,3
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	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	Creme 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	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
Ovolactovegetariana	Pataniscas de legumes com arroz ^{1,3}	1123	297	11,4	2,0	36,1	1,8	6,3	0,4
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 26 a 30 de outubro de 2026
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	Arroz de aves	871	207	7,0	1,9	21,9	0,4	14,0	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
Ovolactovegetariana	Caril de soja com puré de batata fresca ^{1,6,7,8,9,10,11}	524	124	2,7	1,3	16,0	2,4	7,7	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	218	193	0,9	0,1	13,3	2,7	3,5	0,4
Sobremesa fruta	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,7	0,6	0,9	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	Costeletas grelhadas com arroz de feijão vermelho	1435	345	22,3	3,7	29,0	0,5	8,4	0,2
Ovolactovegetariana	Massada de cogumelos ^{1,6,10}	1115	263	1,4	0,3	51,6	3,6	9,3	0,3
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									
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
Ovolactovegetariana	Lasanha de legumes (cenoura, repolho, curgete, beringela) ^{1,3,6,7,10}	789	188	5,8	2,4	26,3	1,4	7,2	0,3
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									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	0,5	0,7	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	Peru desfiado envolto em massa espiral ^{1,6,10}	784	186	7,1	2,0	15,3	1,1	15,0	0,3
Ovolactovegetariana	Tortilha de legumes ³	562	135	7,7	2,3	9,7	0,9	5,4	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									
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
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano com tofu ^{1,6,10}	676	161	3,8	0,7	22,6	1,9	7,1	0,2
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, ⁹Aipo, 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
Semana de 2 a 6 de novembro 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
Ovolactovegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	1009	240	8,5	1,0	31,9	6,6	7,4	0,8
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	Frango cozido com batata cozida e legumes	384	91	0,8	0,2	11,9	0,9	8,3	0,3
Ovolactovegetariana	Salsicha vegetal estufada com batata cubos no forno ^{3,6}	692	166	9,0	2,3	16,8	1,0	3,1	0,4
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
Ovolactovegetariana	Feijoada de legumes	779	186	3,4	0,4	30,2	0,8	8,1	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	Crema 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 arroz branco	813	193	5,0	0,9	21,3	0,4	15,4	0,3
Ovolactovegetariana	Tofu grelhado com arroz ^{1,6}	973	231	6,8	1,5	31,2	0,7	10,0	0,4
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
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	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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



Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	143	34	1,6	0,3	3,7	0,6	0,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	1109	265	9,9	3,0	27,2	0,4	16,6	0,2
Opção	Abrótea assada com arroz ⁴	738	175	4,4	0,6	21,6	0,5	12,1	0,2
Ovolactovegetariana	Chili vegetariano	827	197	2,8	0,3	34,8	0,8	7,4	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		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	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
Ovolactovegetariana	Massa salteada com soja ^{1,6,8,10,11,12}	1169	277	4,0	0,7	33,4	7,1	22,8	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	97	172	0,5	0,1	8,9	4,0	1,8	0,1
Sobremesa fruta	Fruta / pudim de caramelo ⁷	417	99	1,4	0,8	18,7	10,9	2,9	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de 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
Ovolactovegetariana	Rojões de tofu com batata assada ^{1,6}	488	116	4,2	0,8	14,1	1,0	4,7	0,2
Salada	Salada ou legumes cozidos	120	197	0,6	0,1	10,2	2,8	2,2	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	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
Ovolactovegetariana	Estufado de salsicha, ervilhas e cenoura com puré ^{3,6,7,12}	382	91	4,4	0,6	9,2	0,8	3,2	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Ovolactovegetariana	Seitan à espanhola ^{1,6}	424	101	2,6	0,4	13,5	1,4	5,1	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	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 rijas, 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
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
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	Massa cotovelinhos de peru desfiado ^{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
Ovolactovegetariana	Massa de legumes ^{1,6,10}	680	161	3,0	0,5	26,5	2,3	5,7	0,2
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	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
Ovolactovegetariana	Risotto de cogumelos ^{1,5,6,7,8,11,12}	964	229	7,1	1,7	34,6	0,4	4,7	0,6
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									
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
Ovolactovegetariana	Grão vegetariano à algarvia	416	98	0,5	0,1	18,3	1,3	3,7	0,1
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									
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
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}	1169	277	4,0	0,7	33,4	7,1	22,8	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 ^{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
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com arroz de cenoura, ervilhas e milho ³	769	196	7,3	1,8	20,0	0,9	9,0	0,4
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, 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



Colégio Internato Claret
Restaurante
Semana de 19 a 22 de outubro 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 (entremeada, 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 26 a 29 de outubro 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 esparguete ^{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 2 a 5 de novembro 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	786	186	4,1	0,7	22,7	0,6	14,5	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 9 a 12 de novembro 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 à primaveril com arroz	965	230	10,2	2,8	21,8	0,6	12,5	0,2
Opção	Pescada estufada ao natural com batata cozida, e 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	813	193	5,0	0,9	21,3	0,4	15,4	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	761	181	5,4	1,4	21,0	0,8	11,6	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}	1237	296	17,4	4,4	20,5	0,5	14,2	0,4
Opção	Solha grelhada com molho de limão e batata ^{4,7}	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 16 a 19 de novembro 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 rijá, 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