



**EMENTA REFEITÓRIO**  
**COLÉGIO QUINTA DO LAGO**

**Avaliação nutricional da refeição\***

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

**2ª feira** 1 de novembro de 2021

**Sopa**  
**Prato**  
**Sobremesa**

Valor energético (kcal)			Hidratos Carbono (g)			Proteínas (g)			Gorduras (g)		
3-6 a	6-10 a	10-15 a	3-6 a	6-10 a	10-15 a	3-6 a	6-10 a	10-15 a	3-6 a	6-10 a	10-15 a
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**3ª feira** 2 de novembro de 2021

**Sopa** de espinafres  
**Prato** Salada de atum com massa fusili a)d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

96,7	96,7	96,7	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
223,3	304,3	393,9	17,3	24,9	32,2	14,2	18,2	23,3	9,9	13,5	17,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>395</b>	<b>476</b>	<b>566</b>	<b>49,8</b>	<b>57,3</b>	<b>64,6</b>	<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>28,1</b>	<b>11,8</b>	<b>15,4</b>	<b>19,5</b>

**4ª feira** 3 de novembro de 2021

**Sopa** creme de ervilhas  
**Prato** Carne de porco à Portuguesa; salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
202,3	262,0	343,2	17,6	21,7	28,2	14,3	17,0	21,7	8,3	11,3	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>440</b>	<b>500</b>	<b>581</b>	<b>59,5</b>	<b>63,6</b>	<b>70,1</b>	<b>22,8</b>	<b>25,5</b>	<b>30,3</b>	<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>16,7</b>

**5ª feira** 4 de novembro de 2021

**Sopa** de agrião  
**Prato** Calamares com arroz de cenoura e salada a)c)d)  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

101,5	101,5	101,5	15,4	15,4	15,4	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
206	288,5	373,6	25,1	35,6	46,4	11,8	15,7	19,7	5,5	8,1	10,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>382</b>	<b>465</b>	<b>550</b>	<b>56,5</b>	<b>67</b>	<b>77,8</b>	<b>16,7</b>	<b>20,6</b>	<b>24,6</b>	<b>7,7</b>	<b>10,2</b>	<b>12,8</b>

**6ª feira** 5 de novembro de 2021

**Sopa** de brócolos  
**Prato** Hamburguer com esparguete a) salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

109,1	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	22,5	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>393</b>	<b>467</b>	<b>555</b>	<b>50,2</b>	<b>58,2</b>	<b>65,6</b>	<b>19,1</b>	<b>22,6</b>	<b>28,1</b>	<b>10,6</b>	<b>13,6</b>	<b>17,4</b>

**Vegetariano** Hamburguer de legumes com esparguete a)

240,0	320,7	418,2	35,3	46,7	61,5	9,0	11,5	14,7	5,1	7,5	9,9
<b>424</b>	<b>505</b>	<b>602</b>	<b>67,4</b>	<b>78,8</b>	<b>93,6</b>	<b>14,6</b>	<b>17,2</b>	<b>20,3</b>	<b>7,4</b>	<b>9,77</b>	<b>12,2</b>

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alergéneos: a) Cereais com glúten; b) Crustáceos; c) Ovos; d) Peixe; e) Amendoins; f) Soja; g) Leite; h) Frutos de Casca Rija; i) Aipo; j) mostarda; k) Sementes de sésamo

\* Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, a Tabela da Composição dos Alimentos (2007) e informação disponibilizada pelos fornecedores.

\*\* Podem ser disponibilizados como sobremesa iogurte e esporadicamente gelatina.

Avaliação elaborada por:

**Carla Rodrigues Ferreira** - Nutricionista - Cédula Profissional **11590N**