



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 13 de maio de 2024
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Gratinado de frango e massa penne a), g) e salada
Sobremesa Fruta da época**

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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
274	362,4	458	23,9	33,1	39,86	18,1	22,43	28,54	7,08	9,808	12,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
451	540	635	48,2	57,4	64,1	26,9	31,2	37,3	11,7	14,4	17,4

3ª feira 14 de maio de 2024
Sopa creme de ervilhas
Prato Pescada c/ molho de tomate e arroz de legumes c), d)
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
262	325,6	415,5	30,6	38,98	47,48	14,9	17,42	23,55	8,01	10,17	13,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
499	563	653	72,5	80,9	89,4	23,5	26	32,1	10,2	12,3	15,6

4ª feira 15 de maio de 2024
Sopa de couve-flor
Prato Esparguete com vitela, ervilhas e cenouras a)
Sobremesa Fruta da época**

102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
208	280,2	367,8	18	25,6	32,9	13,5	16,8	22,3	8,2	11,2	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
385	457	545	50,1	57,7	65	19	22,3	27,8	10,1	13,1	16,9

5ª feira 16 de maio de 2024
Sopa de Bróculos
Prato Empadão de atum c),d) e salada
Sobremesa Fruta de época**

109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,65
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
406	482	569	52	60,1	68,9	18,1	21,3	25,4	11,8	15,1	18,9

6ª feira 17 de maio de 2024
Sopa creme de abóbora
Prato Rancho à portuguesa (frango, massa e repolho) a)
Sobremesa Fruta da época**

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
245	334,5	433,0	24,6	34,7	44,9	19,4	24,8	31,7	6,0	8,7	11,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
412	502	600	54	64,1	74,3	23,9	29,2	36,2	8,08	10,7	13,5

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