



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 27 de maio de 2024
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Frango assado no forno com esparguete e salada a)
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
190	258,8	333,7	19,9	28,6	36,9	14,6	17,9	22,8	4,9	7,1	9,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
367	436	511	44,2	52,8	61,1	23,4	26,6	31,6	9,48	11,7	14

3ª feira 28 de maio de 2024
Sopa de feijão verde e cenoura
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
402	479	565	51,1	58,4	65,8	18,2	21,9	26,4	11,7	15,2	19,2

4ª feira 29 de maio de 2024
Sopa de couve-flor
Prato Carne de porco à Portuguesa; salada
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
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
379	439	520	49,7	53,8	60,3	19,8	22,5	27,2	10,1	13,1	16,4

5ª feira 30 de maio de 2024
Sopa de nabiças
Prato Salada de peixe com lacinhos, ovo e legumes a), c)
Sobremesa Fruta de época**

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,282
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
395	476	566	48,9	56,5	63,8	18,5	22,6	27,7	11,7	15,3	19,3

6ª feira 31 de maio de 2024
Sopa creme de ervilhas
Prato Rolo de carne com puré de batata g), c)
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
245	321,8	434,7	19,3	23,4	30,3	14,9	18,6	25,8	11,2	16,1	22,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
483	559	672	61,2	65,3	72,2	23,5	27,2	34,3	13,3	18,2	24,3

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