



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

#### Avaliação nutricional da refeição\*

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

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
240	321,3	427,1	22	30,98	40,32	19,4	24,29	33,17	7,58	10,35	13,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>417</b>	<b>499</b>	<b>604</b>	<b>46,3</b>	<b>55,2</b>	<b>64,6</b>	<b>28,2</b>	<b>33,1</b>	<b>41,9</b>	<b>12,2</b>	<b>14,9</b>	<b>18,5</b>

**2ª feira** 14 de abril de 2025  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Arroz à Valenciana e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
235	280	386,3	23,8	27,5	37,2	13,2	15,6	22,3	4,8	7,0	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>398</b>	<b>443</b>	<b>549</b>	<b>53,5</b>	<b>57,2</b>	<b>66,8</b>	<b>17,4</b>	<b>19,8</b>	<b>26,5</b>	<b>6,7</b>	<b>8,84</b>	<b>11,2</b>

**3ª feira** 15 de abril de 2025  
**Sopa** Juliana  
**Prato** Pescada gratinada com legumes e batata d), g)  
**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
273	341	458,1	25,9	34,95	45,59	19,1	22,94	30,27	8,58	10,15	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>440</b>	<b>508</b>	<b>625</b>	<b>55,4</b>	<b>64,4</b>	<b>75,1</b>	<b>23,5</b>	<b>27,4</b>	<b>34,7</b>	<b>10,7</b>	<b>12,2</b>	<b>16,7</b>

**4ª feira** 16 de abril de 2025  
**Sopa** Creme de abóbora  
**Prato** Feijoada à transmontana  
**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
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,7
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>400</b>	<b>475</b>	<b>563</b>	<b>52,5</b>	<b>60,5</b>	<b>69,3</b>	<b>17,1</b>	<b>20,3</b>	<b>24,4</b>	<b>11,4</b>	<b>14,8</b>	<b>18,6</b>

**5ª feira** 17 de abril de 2025  
**Sopa** de feijão verde  
**Prato** Empadão de atum c), d) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**6ª feira** 18 de abril de 2025  
**Sopa**  
**Prato**  
**Sobremesa**

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 **1159ON**