



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 21 de abril de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Rolo de carne com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 22 de abril de 2025
Sopa de feijão verde
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta de época**

4ª feira 23 de abril de 2025
Sopa Creme de cenoura
Prato Picadinho de vaca com macarrão a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 24 de abril de 2025
Sopa de espinafres
Prato Peixe assado no forno com batata e legumes d)
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 25 de abril de 2025
Sopa
Prato
Sobremesa

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
208	283	371,4	18,1	26,05	33,47	13,5	16,93	19,76	8,28	11,29	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
386	460	549	42,4	50,3	57,7	22,3	25,7	28,5	12,9	15,9	19,7

103	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

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
208	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
377	450	537	48	55,6	62,9	17,9	21,2	26,7	10,3	13,3	17,1

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
171	235,8	310,6	16,7	23,3	28,0	13,0	16,3	22,9	4,9	7,4	10,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
342	407	482	48,3	54,9	59,6	17,3	20,7	27,3	6,7	9,17	12,2

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

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alérgenos: 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