



## 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
208	324,8	371,4	18,1	39,1	33,5	13,5	11,9	22,5	8,3	12,8	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>386</b>	<b>502</b>	<b>549</b>	<b>42,4</b>	<b>63,4</b>	<b>57,7</b>	<b>22,3</b>	<b>20,7</b>	<b>31,3</b>	<b>12,9</b>	<b>17,4</b>	<b>19,7</b>

**2ª feira** 28 de abril de 2025  
**Sopa** Canja de galinha com massa pevide a)  
**Prato** Hamburguer com arroz e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	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
<b>457</b>	<b>521</b>	<b>611</b>	<b>64,3</b>	<b>72,6</b>	<b>81,1</b>	<b>21,4</b>	<b>23,9</b>	<b>30</b>	<b>10,1</b>	<b>12,3</b>	<b>15,6</b>

**3ª feira** 29 de abril de 2025  
**Sopa** de feijão com lombardo  
**Prato** Pescada de fricassé com arroz de cenoura c), d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

94,4	94,4	94,4	14,0	14,0	14,0	3,3	3,3	3,3	1,6	1,6	1,6
283	343,8	461,8	27,2	35,4	46,5	16,9	19,7	26,3	10,3	12,1	16,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>452</b>	<b>513</b>	<b>631</b>	<b>57,2</b>	<b>65,4</b>	<b>76,5</b>	<b>21,4</b>	<b>24,1</b>	<b>30,7</b>	<b>12,4</b>	<b>14,2</b>	<b>19</b>

**4ª feira** 30 de abril de 2025  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Chili de carne com feijão e arroz  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

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

**5ª feira** 1 de maio de 2025  
**Sopa**  
**Prato**  
**Sobremesa**

102,6	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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>386</b>	<b>461</b>	<b>549</b>	<b>50,6</b>	<b>58,5</b>	<b>65,9</b>	<b>18,2</b>	<b>21,7</b>	<b>27,2</b>	<b>10,2</b>	<b>13,2</b>	<b>17,1</b>

**6ª feira** 2 de maio de 2025  
**Sopa** Creme de alho francês  
**Prato** Esparguete à bolonhesa a) com salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

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