



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

Valor energético (kcal)			Hidratos (g)			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	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			
183	247,3	335,8	18,8	26,9	35,2	14,4	17,5	25,5	4,8	7,0	9,4			
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52			
360	425	513	43,1	51,1	59,5	23,2	26,3	34,3	9,38	11,6	14			

2ª feira 7 de abril de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz de aves no forno, salada
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3			
201	256,8	336,4	15	18,7	28,2	17,4	21,3	24,4	6,2	8,8	11,5			
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52			
372	428	508	46,6	50,3	59,8	21,8	25,7	28,8	8	10,6	13,3			

3ª feira 8 de abril de 2025
Sopa de espinafres
Prato Meia desfeita com grão e hortaliça d)
Sobremesa Fruta da época**

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6			
383	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1			
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52			
560	672	807	78,3	90,7	104	21,8	26,4	33,9	12,7	16,5	21,3			

4ª feira 9 de abril de 2025
Sopa de agrião
Prato Lasanha de carne a) c) g) e salada
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			
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			
429	493	583	60,1	68,5	77	19,4	21,9	28	10,1	12,3	15,6			

5ª feira 10 de abril de 2025
Sopa de legumes
Prato Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)
Sobremesa Fruta de época**

88,9	88,85	88,85	13,6	13,64	13,64	3,37	3,369	3,369	1,41	1,41	1,41			
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			
409	486	599	48,9	53	59,9	19,4	23,1	30,2	13,1	18	24,1			

6ª feira 11 de abril de 2025
Sopa creme de legumes
Prato Empadão de carne; salada g)
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 **1159ON**