



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 10 de fevereiro de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz de frango no forno e salada
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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
180,9	246,6	326,2	18,7	26,8	35,2	14,3	17,5	23,4	4,8	6,9	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
358	424	503	43	51,1	59,5	23,1	26,2	32,1	9,34	11,5	13,8

3ª feira 11 de fevereiro de 2025
Sopa de nabichas
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,28
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
396	473	559	50,1	57,5	64,9	18	21,7	26,2	11,6	15,1	19

4ª feira 12 de fevereiro de 2025
Sopa de legumes
Prato Rolo de carne com esparguete a) 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
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
376	450	539	47,6	55,5	62,9	18	21,4	24,2	10,4	13,4	17,2

5ª feira 13 de fevereiro de 2025
Sopa hortaliça com feijão
Prato Pescada à Romana com arroz de feijão
Sobremesa Fruta de época**

120,3	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
261,7	325,6	415,5	30,6	39,0	47,5	14,9	17,4	23,6	8,0	10,2	13,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
457	521	611	64,3	72,6	81,1	21,4	23,9	30	10,1	12,3	15,6

6ª feira 14 de fevereiro de 2025
Sopa Creme de legumes
Prato Empadão de carne g), c)
Sobremesa Fruta da 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

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) Amendins; 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**