



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 17 de fevereiro de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz de frango, 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
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

3ª feira 18 de fevereiro de 2025
Sopa de espinafres
Prato Salada de atum com massa, milho e brócolos a)
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
223,3	304,3	393,9	17,3	24,9	32,2	14,2	18,2	23,3	9,9	13,5	17,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
395	476	566	48,9	56,5	63,8	18,5	22,6	27,7	11,7	15,3	19,3

4ª feira 19 de fevereiro de 2025
Sopa creme de abóbora
Prato Chili de vitela com arroz 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
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
450	511	629	56,7	64,9	76	21,4	24,2	30,8	12,4	14,2	19

5ª feira 20 de fevereiro de 2025
Sopa creme de legumes
Prato Meia desfeita com grão e hortaliça 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
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
365	421	500	44,7	48,3	57,8	21,9	25,8	28,9	8,13	10,7	13,5

6ª feira 21 de fevereiro de 2025
Sopa juliana
Prato Carne de porco à Portuguesa; 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
202,3	262,0	343,2	17,6	21,7	28,2	14,3	17,0	21,7	8,3	11,3	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
365	425	506	47,3	51,4	57,8	18,4	21,1	25,9	10,2	13,2	16,5

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