



**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
102	102,2	102,2	8,27	8,266	8,266	7,68	7,676	7,676	4,07	4,072	4,07
274	362,4	458	23,9	33,1	39,86	18,1	22,43	28,54	7,08	9,808	12,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>451</b>	<b>540</b>	<b>635</b>	<b>48,2</b>	<b>57,4</b>	<b>64,1</b>	<b>26,9</b>	<b>31,2</b>	<b>37,3</b>	<b>11,7</b>	<b>14,4</b>	<b>17,4</b>

**2ª feira** 24 de fevereiro de 2025  
**Sopa** Canja de galinha com massa pevide a)  
**Prato** Gratinado de frango e massa penne a), g) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

126	126,4	126,4	19,8	19,8	19,8	5,3	5,3	5,3	1,9	1,9	1,9
238	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>439</b>	<b>526</b>	<b>586</b>	<b>64,6</b>	<b>75,6</b>	<b>79,7</b>	<b>20,9</b>	<b>25,3</b>	<b>29,6</b>	<b>8,19</b>	<b>10,7</b>	<b>13,3</b>

**3ª feira** 25 de fevereiro de 2025  
**Sopa** Creme de grão  
**Prato** Calamares com arroz de feijão a), c), d)  
**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
273	341	458,1	25,9	34,95	45,59	19,1	22,94	30,27	8,58	10,15	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>469</b>	<b>536</b>	<b>653</b>	<b>59,6</b>	<b>68,6</b>	<b>79,3</b>	<b>25,5</b>	<b>29,4</b>	<b>36,7</b>	<b>10,7</b>	<b>12,3</b>	<b>16,7</b>

**4ª feira** 26 de fevereiro de 2025  
**Sopa** de hortaliça com feijão  
**Prato** Feijoada à transmontana  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
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>431</b>	<b>495</b>	<b>585</b>	<b>60,6</b>	<b>69</b>	<b>77,5</b>	<b>19,3</b>	<b>21,8</b>	<b>28</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>15,6</b>

**5ª feira** 27 de fevereiro de 2025  
**Sopa** creme de cenoura  
**Prato** Filetes de Pescada no forno com arroz e legumes c), d)  
**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
200	267,6	356,5	19,1	27,39	35,66	15,1	18,39	24,35	6,18	8,431	11,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>372</b>	<b>439</b>	<b>528</b>	<b>50,8</b>	<b>59</b>	<b>67,3</b>	<b>19,5</b>	<b>22,8</b>	<b>28,7</b>	<b>7,99</b>	<b>10,2</b>	<b>13,6</b>

**6ª feira** 28 de fevereiro de 2025  
**Sopa** de nabiças  
**Prato** Massa com Perú e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

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 iogurte como sobremesa e esporadicamente gelatina.

Avaliação elaborada por:

**Carla Rodrigues Ferreira** - Nutricionista - Cédula Profissional 11590N