



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 03 de fevereiro de 2025  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Frango estufado, cenoura, massa lacinhos 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
192,1	262,7	335,3	18,5	26,5	33,4	15,7	19,5	24,8	5,2	7,6	10,0
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>369</b>	<b>440</b>	<b>513</b>	<b>42,8</b>	<b>50,7</b>	<b>57,6</b>	<b>24,4</b>	<b>28,3</b>	<b>33,6</b>	<b>9,78</b>	<b>12,1</b>	<b>14,6</b>

**3ª feira** 04 de fevereiro de 2025  
**Sopa** Juliana  
**Prato** Empadão de atum c),d) e 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
222	297,7	385,3	19,9	27,9	36,8	12,5	15,7	19,8	9,5	12,8	16,7
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>385</b>	<b>461</b>	<b>548</b>	<b>49,6</b>	<b>57,6</b>	<b>66,4</b>	<b>16,7</b>	<b>19,8</b>	<b>23,9</b>	<b>11,4</b>	<b>14,7</b>	<b>18,5</b>

**4ª feira** 05 de fevereiro de 2025  
**Sopa** de hortaliça  
**Prato** Lombo de porco assado com esparguete, 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
193	242,5	331,7	17,5	21,3	27,8	14,2	17,0	24,5	6,5	9,0	12,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>360</b>	<b>410</b>	<b>499</b>	<b>47</b>	<b>50,8</b>	<b>57,3</b>	<b>18,6</b>	<b>21,4</b>	<b>29</b>	<b>8,59</b>	<b>11,1</b>	<b>14,5</b>

**5ª feira** 06 de fevereiro de 2025  
**Sopa** de feijão verde  
**Prato** Sonhos de peixe com arroz manteiga d) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
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
<b>439</b>	<b>503</b>	<b>593</b>	<b>63,2</b>	<b>71,5</b>	<b>80</b>	<b>19,5</b>	<b>22</b>	<b>28,2</b>	<b>9,96</b>	<b>12,1</b>	<b>15,5</b>

**6ª feira** 07 de fevereiro de 2025  
**Sopa** de courgete  
**Prato** Carne de vaca à primavera e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

91,2	91,2	91,2	14,3	14,3	14,3	3,2	3,2	3,2	1,4	1,4	1,4
208	280,2	367,8	18	25,6	32,9	13,5	16,8	22,3	8,2	11,2	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>374</b>	<b>446</b>	<b>534</b>	<b>48,3</b>	<b>56</b>	<b>63,2</b>	<b>17,7</b>	<b>21,1</b>	<b>26,6</b>	<b>10,2</b>	<b>13,2</b>	<b>17</b>

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**