



**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	8,3	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

**369 440 513 42,8 50,7 57,6 24,4 28,3 33,6 9,78 12,1 14,6**

**2ª feira** 13 de janeiro de 2025  
**Sopa** Canja de galinha com massa a)  
**Prato** Frango estufado com massa penne a) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**3ª feira** 14 de janeiro de 2025  
**Sopa** de espinafres  
**Prato** Salada de atum com massa fusili a)d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**4ª feira** 15 de janeiro de 2025  
**Sopa** creme de ervilhas  
**Prato** Carne de porco à Portuguesa; salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**5ª feira** 16 de janeiro de 2025  
**Sopa** de agrião  
**Prato** Calamares com arroz de cenoura e salada a)c)d)  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

**6ª feira** 17 de janeiro de 2025  
**Sopa** de brócolos  
**Prato** Hamburguer com esparguete a) salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

96,7	96,7	96,7	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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 49,8 57,3 64,6 18,9 23 28,1 11,8 15,4 19,5**

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
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

**440 500 581 59,5 63,6 70,1 22,8 25,5 30,3 10,4 13,4 16,7**

101,5	101,5	101,5	15,4	15,4	15,4	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
206	288,5	373,6	25,1	35,6	46,4	11,8	15,7	19,7	5,5	8,1	10,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

**382 465 550 56,5 67 77,8 16,7 20,6 24,6 7,7 10,2 12,8**

109,1	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	22,5	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

**393 467 555 50,2 58,2 65,6 19,1 22,6 28,1 10,6 13,6 17,4**

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