



**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	10-15 a	
<b>2ª feira</b> 20 de janeiro de 2025													
<b>Sopa</b> Canja de galinha com letras e hortelã 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	
<b>Prato</b> Frango à passarinho com arroz branco e salada	190	258,8	333,7	19,9	28,6	36,9	14,6	17,9	22,8	4,9	7,1	9,4	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
	<b>367</b>	<b>436</b>	<b>511</b>	<b>44,2</b>	<b>52,8</b>	<b>61,1</b>	<b>23,4</b>	<b>26,6</b>	<b>31,6</b>	<b>9,48</b>	<b>11,7</b>	<b>14</b>	
<b>3ª feira</b> 21 de janeiro de 2025													
<b>Sopa</b> Creme de legumes	88,9	88,85	88,85	13,6	13,64	13,64	3,37	3,369	3,369	1,41	1,41	1,41	
<b>Prato</b> Bolonhesa de pescada a),d) e salada	176	238,8	319,6	18,5	25,85	33,27	12,2	15,16	21,79	4,99	7,272	9,76	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
	<b>340</b>	<b>403</b>	<b>483</b>	<b>48,1</b>	<b>55,5</b>	<b>62,9</b>	<b>16,7</b>	<b>19,6</b>	<b>26,3</b>	<b>6,92</b>	<b>9,2</b>	<b>11,7</b>	
<b>4ª feira</b> 22 de janeiro de 2025													
<b>Sopa</b> Creme de abóbora	91,6	91,55	91,55	13,7	13,71	13,71	3,21	3,209	3,209	1,56	1,56	1,56	
<b>Prato</b> Lombo de porco assado, batata loura, salada	193	242,5	331,7	17,5	21,3	27,8	14,2	17,0	24,5	6,5	9,0	12,5	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
	<b>359</b>	<b>409</b>	<b>498</b>	<b>47,2</b>	<b>51</b>	<b>57,5</b>	<b>18,5</b>	<b>21,3</b>	<b>28,9</b>	<b>8,58</b>	<b>11,1</b>	<b>14,5</b>	
<b>5ª feira</b> 23 de janeiro de 2025													
<b>Sopa</b> Creme de cenoura e courgete	94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56	
<b>Prato</b> Empadão de peixe c),d) e salada	222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,7	
<b>Sobremesa</b> Fruta de época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
	<b>391</b>	<b>467</b>	<b>555</b>	<b>49,9</b>	<b>57,9</b>	<b>66,8</b>	<b>16,9</b>	<b>20,1</b>	<b>24,2</b>	<b>11,6</b>	<b>14,9</b>	<b>18,7</b>	
<b>6ª feira</b> 24 de janeiro de 2025													
<b>Sopa</b> de couve galega e grão	131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2	
<b>Prato</b> Vitela guisada com massa a) e salada	208	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,1	
<b>Sobremesa</b> Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
	<b>20</b>	<b>414</b>	<b>486</b>	<b>574</b>	<b>52,5</b>	<b>60,2</b>	<b>67,4</b>	<b>20,7</b>	<b>24</b>	<b>29,5</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>17,8</b>

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alergéneos: 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 como sobremesa iogurte e esporadicamente gelatina.

Avaliação elaborada por:

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