



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 27 de janeiro de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz de pato à moda antiga
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	10-15 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
180,9	246,6	326,2	18,7	26,8	35,2	14,3	17,5	23,4	4,8	6,9	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
358	424	503	43	51,1	59,5	23,1	26,2	32,1	9,34	11,5	13,8

3ª feira 28 de janeiro de 2025
Sopa de Nabiças
Prato Massa fusilli com atum a),d) e salada
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 29 de janeiro de 2025
Sopa Creme de alho francês
Prato Chili de carne com feijão e arroz
Sobremesa Fruta da época**

102,6	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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
460	521	639	59,6	67,8	79	21,7	24,4	31	12,3	14,1	18,9

5ª feira 30 de janeiro de 2025
Sopa Sopa de feijão
Prato Douradinhos no forno com arroz a) e salada
Sobremesa Fruta de época**

129,4	129,4	129,4	19,7	19,7	19,7	6,2	6,2	6,2	1,5	1,5	1,5
233,5	324,8	364,1	27,8	39,1	42,7	8,9	11,9	14,2	9,1	12,8	14,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
438	529	568	63,5	74,8	78,4	16,2	19,2	21,5	11,1	14,8	16,5

6ª feira 31 de janeiro de 2025
Sopa de Bróculos
Prato Lasanha de carne a) c) g) e salada
Sobremesa Fruta da época**

109,1	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
383,1	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
567	680	814	79	91,5	104	22,5	27,1	34,5	12,8	16,6	21,4

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) 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