



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 6 de janeiro de 2025
Sopa Canja de galinha com massa a)
Prato Arroz de aves e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 7 de janeiro de 2025
Sopa Creme de espinafres
Prato Bolonhesa de atum a),d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 8 de janeiro de 2025
Sopa Creme de hortaliça
Prato Feijoada com arroz
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 9 de janeiro de 2025
Sopa de espinafres com grão
Prato Pudim de peixe d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 10 de janeiro de 2025
Sopa de legumes
Prato Rolo de carne com esparguete e salada
Sobremesa Fruta da época**

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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
183	247,3	335,8	18,8	26,87	35,2	14,4	17,54	25,49	4,79	6,969	9,415
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
360	425	513	43,1	51,1	59,5	23,2	26,3	34,3	9,38	11,6	14
96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,28	3,3	3,3	1,28	1,3	1,3
225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
396	473	559	50,1	57,5	64,9	18	21,7	26,2	11,6	15,1	19
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
273	341	458,1	25,9	34,9	45,6	19,1	22,9	30,27	8,6	10,2	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
440	508	625	55,4	64,4	75,1	23,5	27,4	34,7	10,7	12,2	16,7
131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,65
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
428	504	591	54,4	62,5	71,3	19,7	22,8	27	12,2	15,6	19,4
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	19,8	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
376	450	539	47,6	55,5	62,9	18	21,4	24,2	10,4	13,4	17,2

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