



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 16 de junho de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz à Valenciana e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 17 de junho de 2025
Sopa Creme de cenoura
Prato Salada de peixe com batatas, grão e ovo d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 18 de junho de 2025
Sopa de agrião
Prato Rolo de carne com esparguete a)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 19 de junho de 2025
Sopa juliana
Prato Bacalhau à Brás c) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 20 de junho de 2025
Sopa de espinafres
Prato Perna de peru no forno, arroz de legumes
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	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
240	321,3	427,1	22	30,98	40,32	19,4	24,29	33,17	7,58	10,35	13,87
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
417	499	604	46,3	55,2	64,6	28,2	33,1	41,9	12,2	14,9	18,5

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
295	351,3	443,9	22,5	27,3	38,53	23,0	26,4	30,4	11,0	13,3	16,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
464	521	613	52,5	57,3	68,5	27,5	30,9	34,8	13,1	15,4	18,4

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	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
385	459	548	49,5	57,4	64,8	18,5	21,9	24,7	10,4	13,4	17,3

88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,79
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
453	543	659	51,8	57	65,4	19,7	24,2	29,7	16,6	22,3	28,7

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
175	239,5	308,6	16,1	23,2	29,6	15	18,6	23,8	5,01	7,3	9,7
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
346	411	480	47,7	54,8	61,3	19,4	23	28,2	6,81	9,12	11,5

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