



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 23 de junho de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Frango estufado em molho de cenoura e arroz, salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 24 de junho de 2025
Sopa Juliana
Prato Peixe assado no forno com batata e legumes d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 25 de junho de 2025
Sopa de hortalíça
Prato Bifinhos de frango com esparguete e cogumelos a)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 26 de junho de 2025
Sopa de feijão verde
Prato Sonhos de peixe com arroz manteiga a), c), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 27 de junho de 2025
Sopa de courgete
Prato Carne de porco à Portuguesa; 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	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
183	247,3	335,8	18,8	26,9	35,2	14,4	17,5	25,5	4,8	7,0	9,4
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
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	----

88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
171	235,8	310,6	16,7	23,3	28,0	13,0	16,3	22,9	4,9	7,4	10,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

334	399	474	46,4	52,9	57,7	17,1	20,5	27,1	6,77	9,25	12,3
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
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

342	407	476	45,6	52,7	59,1	19,5	23,1	28,3	7,1	9,4	11,8
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-----	-----	------

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
264	316,5	398,2	26,8	29,89	35,62	16,6	19,66	25,18	7,08	11,69	15,52
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

442	494	576	59,4	62,4	68,2	21,2	24,3	29,8	9,03	13,6	17,5
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

91,2	91,2	91,2	14,3	14,3	14,3	3,2	3,2	3,2	1,4	1,4	1,4
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

368	428	509	47,9	52	58,5	18,5	21,2	26	10,2	13,2	16,5
-----	-----	-----	------	----	------	------	------	----	------	------	------

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