



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 30 de junho de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Jardineira de frango
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 01 de julho de 2025
Sopa de espinafres
Prato Calamares com arroz e salada a), c) e d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 02 de julho de 2025
Sopa de legumes
Prato Rolo de carne com esparguete a)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 03 de julho de 2025
Sopa de feijão verde
Prato Empadão de peixe c),d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 04 de julho de 2025
Sopa creme de abóbora
Prato Almôndegas com massa a) 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
217	282,7	363,9	22,9	30,0	38,4	16,9	20,7	26,5	5	7,2	9,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

394	460	541	47,2	54,3	62,7	25,7	29,4	35,3	9,59	11,8	14,2
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
238	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

410	497	556	60,5	71,4	75,6	18,9	23,3	27,5	7,53	10,1	12,6
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

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
-----	-----	-----	------	------	------	----	------	------	------	------	------

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
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

400	475	563	52,5	60,5	69,3	17,1	20,3	24,4	11,4	14,8	18,6
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

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	22,5	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	27	10,4	13,4	17,2
-----	-----	-----	------	------	------	----	------	----	------	------	------

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