



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 09 de junho de 2025
Sopa Canja de galinhas com letras e hortelã a)
Prato Arroz de aves no forno, salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 10 de junho de 2025
Sopa
Prato
Sobremesa

4ª feira 11 de junho de 2025
Sopa creme de ervilhas
Prato Empadão de carne; salada g)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 12 de junho de 2025
Sopa de legumes
Prato Meia desfeita com grão e hortaliça d)
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 13 de junho de 2025
Sopa
Prato
Sobremesa

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

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

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
245	321,8	434,7	19,3	23,4	30,3	14,9	18,6	25,8	11,2	16,1	22,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

483	559	672	61,2	65,3	72,2	23,5	27,2	34,3	13,3	18,2	24,3
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

92,2	92,15	92,15	13,5	13,48	13,48	3,36	3,359	3,359	1,57	1,57	1,57
201	256,8	336,4	15	18,7	28,2	17,4	21,3	24,4	6,2	8,8	11,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

368	424	504	44,5	48,1	57,7	21,9	25,7	28,9	8,29	10,9	13,6
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

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

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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