



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

2ª feira 10 de março de 2025
Sopa Canja de galinha com massa pevide a)
Prato Arroz de pato à moda antiga
Sobremesa Fruta da época**

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	102,2	102,2	8,27	8,266	8,266	7,68	7,676	7,676	4,07	4,072	4,07
181	246,6	326,2	18,7	26,8	35,2	14,3	17,5	23,4	4,8	6,9	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
358	424	503	43	51,1	59,5	23,1	26,2	32,1	9,34	11,5	13,8

3ª feira 11 de março de 2025
Sopa de espinafres
Prato Massa fusilli com atum a),d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
223	304,3	393,9	17,3	24,89	32,21	14,2	18,24	23,35	9,88	13,46	17,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
395	476	566	48,9	56,5	63,8	18,5	22,6	27,7	11,7	15,3	19,3

4ª feira 12 de março de 2025
Sopa de alho francês
Prato Chili de carne com feijão e arroz
Sobremesa Fruta da época**

103	102,6	102,6	16,4	16,44	16,44	3,6	3,6	3,6	1,44	1,44	1,44
283	343,8	461,8	27,2	35,4	46,5	16,9	19,7	26,3	10,3	12,1	16,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
460	521	639	59,6	67,8	79	21,7	24,4	31	12,3	14,1	18,9

5ª feira 13 de março de 2025
Sopa de feijão
Prato Douradinhos no forno com arroz a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
233	324,8	364,1	27,8	39,1	42,7	8,9	11,9	14,2	9,1	12,8	14,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
429	520	559	61,4	72,8	76,4	15,4	18,4	20,7	11,2	14,9	16,6

6ª feira 14 de março de 2025
Sopa de Bróculos
Prato Hamburguer com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
208	324,8	371,4	18,1	39,1	33,5	13,5	11,9	22,5	8,3	12,8	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
393	509	555	50,2	71,2	65,6	19,1	17,5	28,1	10,6	15,1	17,4

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 iogurte como sobremesa e esporadicamente gelatina.

Avaliação elaborada por:

Carla Rodrigues Ferreira - Nutricionista - Cédula Profissional **11590N**