



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 17 de março de 2025  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Esparguete à bolonhesa a) com salada  
**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      | 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         |
| 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        |
| <b>386</b>              | <b>460</b> | <b>549</b> | <b>42,4</b>          | <b>50,3</b> | <b>57,7</b> | <b>22,3</b>   | <b>25,7</b> | <b>31,3</b> | <b>12,9</b>  | <b>15,9</b> | <b>19,7</b> |

**3ª feira** 18 de março de 2025  
**Sopa** de hortalíça  
**Prato** Pudim de peixe com arroz c),d) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

|            |            |            |             |             |             |           |             |             |             |             |             |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 92,2       | 92,2       | 92,2       | 13,5        | 13,5        | 13,5        | 3,4       | 3,4         | 3,4         | 1,6         | 1,6         | 1,6         |
| 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        |
| <b>389</b> | <b>465</b> | <b>552</b> | <b>49,4</b> | <b>57,4</b> | <b>66,3</b> | <b>17</b> | <b>20,1</b> | <b>24,2</b> | <b>11,6</b> | <b>14,9</b> | <b>18,7</b> |

**4ª feira** 19 de março de 2025  
**Sopa** de couve-flor  
**Prato** Perú estufado com esparguete a) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

|            |            |            |             |             |             |             |           |             |             |            |             |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 102        | 102        | 102        | 16,1        | 16,1        | 16,1        | 4,4         | 4,4       | 4,4         | 1,3         | 1,3        | 1,3         |
| 192,1      | 262,7      | 335,3      | 18,5        | 26,5        | 33,4        | 15,7        | 19,5      | 24,8        | 5,2         | 7,6        | 10,0        |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1       | 1,1         | 0,52        | 0,52       | 0,52        |
| <b>369</b> | <b>440</b> | <b>512</b> | <b>50,6</b> | <b>58,5</b> | <b>65,5</b> | <b>21,2</b> | <b>25</b> | <b>30,3</b> | <b>7,03</b> | <b>9,4</b> | <b>11,8</b> |

**5ª feira** 20 de março de 2025  
**Sopa** juliana  
**Prato** Bacalhau espiritual com salada a), d), g)  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

|            |            |            |             |             |             |             |             |             |            |             |             |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| 88,2       | 88,2       | 88,2       | 13,7        | 13,7        | 13,7        | 3,1         | 3,1         | 3,1         | 1,4        | 1,4         | 1,4         |
| 235        | 280        | 386,3      | 23,8        | 27,5        | 37,2        | 13,2        | 15,6        | 22,3        | 4,8        | 7,0         | 9,3         |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52       | 0,52        | 0,52        |
| <b>398</b> | <b>443</b> | <b>549</b> | <b>53,5</b> | <b>57,2</b> | <b>66,8</b> | <b>17,4</b> | <b>19,8</b> | <b>26,5</b> | <b>6,7</b> | <b>8,84</b> | <b>11,2</b> |

**6ª feira** 21 de março de 2025  
**Sopa** de couve galega  
**Prato** Vitela guisada com massa penne a) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

|            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 87,5       | 87,45      | 87,45      | 13,2        | 13,2        | 13,2        | 2,86        | 2,859       | 2,859       | 1,52        | 1,52        | 1,52        |
| 208        | 280,2      | 367,8      | 18          | 25,64       | 32,92       | 13,5        | 16,82       | 22,32       | 8,25        | 11,23       | 15,06       |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |
| <b>370</b> | <b>443</b> | <b>530</b> | <b>47,2</b> | <b>54,8</b> | <b>62,1</b> | <b>17,4</b> | <b>20,8</b> | <b>26,3</b> | <b>10,3</b> | <b>13,3</b> | <b>17,1</b> |

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