



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 24 de março de 2025  
**Sopa** Canja de galinha com massa de letras a)  
**Prato** Bifinhos de frango grelhados, couscous de legumes a)  
**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		
102	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
218	302,7	392,3	21,5	31,3	40,3	17,4	22,0	11,1	5,7	8,4	11,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>395</b>	<b>480</b>	<b>570</b>	<b>45,8</b>	<b>55,6</b>	<b>64,6</b>	<b>26,2</b>	<b>30,8</b>	<b>19,9</b>	<b>10,3</b>	<b>13</b>	<b>15,7</b>

**3ª feira** 25 de março de 2025  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Massa com atum, ovo e legumes a), c)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
223	304,3	393,9	17,3	24,9	32,2	14,2	18,2	23,3	9,9	13,5	17,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>393</b>	<b>474</b>	<b>563</b>	<b>47,3</b>	<b>54,9</b>	<b>62,2</b>	<b>18,6</b>	<b>22,7</b>	<b>27,8</b>	<b>12</b>	<b>15,5</b>	<b>19,6</b>

**4ª feira** 26 de março de 2025  
**Sopa** Creme de alho francês  
**Prato** Empadão de carne; salada g)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

103	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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
<b>423</b>	<b>499</b>	<b>612</b>	<b>51,7</b>	<b>55,8</b>	<b>62,7</b>	<b>19,6</b>	<b>23,4</b>	<b>30,5</b>	<b>13,1</b>	<b>18</b>	<b>24,1</b>

**5ª feira** 27 de março de 2025  
**Sopa** de feijão encarnado  
**Prato** Salada de bacalhau fresco, batatas, grão, cenoura  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
295	351,3	443,9	22,5	27,3	38,53	23,0	26,4	30,4	11,0	13,3	16,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>490</b>	<b>547</b>	<b>639</b>	<b>56,2</b>	<b>61</b>	<b>72,2</b>	<b>29,5</b>	<b>32,9</b>	<b>36,9</b>	<b>13,1</b>	<b>15,4</b>	<b>18,4</b>

**6ª feira** 28 de março de 2025  
**Sopa** de agrião  
**Prato** Almôndegas com puré de batata g), c)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	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
<b>422</b>	<b>498</b>	<b>611</b>	<b>50,7</b>	<b>54,8</b>	<b>61,6</b>	<b>19,9</b>	<b>23,6</b>	<b>30,7</b>	<b>13,3</b>	<b>18,2</b>	<b>24,3</b>

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alergéneos: 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