



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 03 de março de 2025
Sopa Canja de galinha com massa pevide a)
Prato Carne à lavrador a), salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 04 de março de 2025
Sopa
Prato
Sobremesa

4ª feira 05 de março de 2025
Sopa de hortaliça
Prato Feijoada à transmontana
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 06 de março de 2025
Sopa de alho francês
Prato Pudim de peixe com arroz c),d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 07 de março de 2025
Sopa de agrião
Prato Rolo da carne com esparguete e salada mista a)
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
102	102,2	102,2	8,27	8,266	8,266	7,68	7,676	7,676	4,07	4,072	4,07
208	280,2	367,8	18	25,6	32,9	13,5	16,8	22,3	8,2	11,2	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
385	457	545	42,3	49,9	57,2	22,2	25,6	31,1	12,8	15,8	19,7
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
273	341	458,1	25,9	34,95	45,59	19,1	22,94	30,27	8,58	10,15	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
440	508	625	55,4	64,4	75,1	23,5	27,4	34,7	10,7	12,2	16,7
103	102,6	102,6	16,4	16,44	16,44	3,6	3,6	3,6	1,44	1,44	1,44
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,7
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
400	475	563	52,3	60,4	69,2	17,2	20,4	24,5	11,5	14,8	18,6
101	101,5	101,5	15,4	15,4	15,4	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
208	283	371,4	18,1	26,05	33,47	13,5	16,93	19,76	8,28	11,29	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
385	459	548	49,5	57,4	64,8	18,5	21,9	24,7	10,4	13,4	17,3

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