



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 12 de maio de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz de aves no forno, salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 13 de maio de 2025
Sopa creme de ervilhas
Prato Pescada c/ molho de tomate e arroz de legumes c), d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 14 de maio de 2025
Sopa de couve-flor
Prato Esparguete com vitela, ervilhas e cenouras a)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 15 de maio de 2025
Sopa de Bróculos
Prato Empadão de atum c),d) e salada
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 16 de maio de 2025
Sopa creme de abóbora
Prato Rancho à portuguesa (frango, massa e repolho) 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	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	26,87	35,2	14,4	17,54	25,49	4,79	6,969	9,415
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
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	----

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
262	325,6	415,5	30,6	38,98	47,48	14,9	17,42	23,55	8,01	10,17	13,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

499	563	653	72,5	80,9	89,4	23,5	26	32,1	10,2	12,3	15,6
-----	-----	-----	------	------	------	------	----	------	------	------	------

102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
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	50,1	57,7	65	19	22,3	27,8	10,1	13,1	16,9
-----	-----	-----	------	------	----	----	------	------	------	------	------

109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
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

406	482	569	52	60,1	68,9	18,1	21,3	25,4	11,8	15,1	18,9
-----	-----	-----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
245	334,5	433,0	24,6	34,7	44,9	19,4	24,8	31,7	6,0	8,7	11,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

412	502	600	54	64,1	74,3	23,9	29,2	36,2	8,08	10,7	13,5
-----	-----	-----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

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