



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 19 de maio de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Bolonhesa de frango a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 20 de maio de 2025
Sopa de feijão branco com repolho
Prato Pescada espiritual com salada a), d), g)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 21 de maio de 2025
Sopa de couve portuguesa
Prato Carne à portuguesa e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 22 de maio de 2025
Sopa creme de abóbora
Prato Pescada à Brás c) e salada
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 23 de maio de 2025
Sopa Creme de cenoura
Prato Chili de peru com feijão preto e arroz
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
189	259,4	335,1	18,1	26,05	33,47	15,6	19,41	24,9	5,14	7,511	9,941
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

366	437	512	42,4	50,3	57,7	24,4	28,2	33,7	9,73	12,1	14,5
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
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

431	475	582	57,5	61,2	70,8	19,7	22,1	28,8	6,92	9,06	11,4
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

87,5	87,5	87,5	13,2	13,2	13,2	2,9	2,9	2,9	1,5	1,5	1,5
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

370	443	530	47,2	54,8	62,1	17,4	20,8	26,3	10,3	13,3	17,1
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,79
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

457	547	663	51,6	56,8	65,3	20	24,5	30	16,8	22,5	28,9
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
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

452	513	631	57,2	65,4	76,5	21,4	24,1	30,7	12,4	14,2	19
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------

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