



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 26 de maio de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Frango assado no forno com esparguete e salada a)
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 27 de maio de 2025
Sopa de feijão verde e cenoura
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 28 de maio de 2025
Sopa de couve-flor
Prato Feijoada à transmontana
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 29 de maio de 2025
Sopa de nabijas
Prato Douradinhos no forno com massa a) e salada
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 30 de maio de 2025
Sopa creme de ervilhas
Prato Rolo de carne com arroz branco e salada
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
190	258,8	333,7	19,9	28,6	36,9	14,6	17,9	22,8	4,9	7,1	9,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

367	436	511	44,2	52,8	61,1	23,4	26,6	31,6	9,48	11,7	14
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	----

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

402	479	565	51,1	58,4	65,8	18,2	21,9	26,4	11,7	15,2	19,2
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
273	341	458,1	25,9	34,95	45,59	19,1	22,94	30,27	8,58	10,15	14,64
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

450	518	635	58	67	77,7	24,6	28,4	35,8	10,4	12	16,5
-----	-----	-----	----	----	------	------	------	------	------	----	------

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,282
233	324,8	364,1	27,8	39,1	42,7	8,9	11,9	14,2	9,1	12,8	14,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

405	496	536	59,4	70,7	74,3	13,3	16,3	18,6	10,9	14,6	16,3
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	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	15,11
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

446	521	609	60	67,9	75,4	22,1	25,5	28,3	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 como sobremesa iogurte e esporadicamente gelatina.

Avaliação elaborada por:

Carla Rodrigues Ferreira - Nutricionista - Cédula Profissional 11590N