



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 5 de maio de 2025
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Gratinado de frango e massa penne a), g) e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 6 de maio de 2025
Sopa de feijão com lombardo
Prato Sonhos de peixe com arroz de cenoura a), c), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 7 de maio de 2025
Sopa de couve galega com feijão branco
Prato Lasanha de carne a) c) g) e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 8 de maio de 2025
Sopa de agrião
Prato Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 9 de maio de 2025
Sopa Creme de alho francês
Prato Empadão de carne; salada g)
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
274	362,4	458	23,9	33,1	39,9	18,1	22,4	28,5	7,1	9,8	12,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

451	540	635	48,2	57,4	64,1	26,9	31,2	37,3	11,7	14,4	17,4
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
264	316,5	398,2	26,8	29,9	35,6	16,6	19,7	25,2	7,1	11,7	15,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

459	512	593	60,5	63,6	69,3	23,1	26,1	31,7	9,18	13,8	17,6
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
383	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

578	691	825	80,6	93	106	23,3	28	35,4	12,6	16,4	21,2
-----	-----	-----	------	----	-----	------	----	------	------	------	------

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	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

438	502	592	62	70,4	78,9	19,8	22,4	28,5	10,2	12,3	15,7
-----	-----	-----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

102,6	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

423	499	612	51,7	55,8	62,7	19,6	23,4	30,5	13,1	18	24,1
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	----	------

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