



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 5 de outubro de 2026

Sopa
Prato
Sobremesa

3ª feira 6 de outubro de 2026

Sopa de nabiças
Prato Calamares no forno a), c), d) com arroz e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 7 de outubro de 2026

Sopa Primavera
Prato Carne de vaca estufada com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 08 de outubro de 2026

Sopa de couve-flor
Prato Filetes de pescada no forno a), c), d) e arroz de legumes
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 9 de outubro de 2026

Sopa Creme de ervilhas
Prato Feijoada com 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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
233,5	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
88,9	88,9	88,9	13,6	13,6	13,6	3,4	3,4	3,4	1,4	1,4	1,4
208	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
372	444	532	47,6	55,3	62,6	17,9	21,3	26,8	10,2	13,2	17
102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
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
439	503	593	62,7	71,1	79,6	20,4	22,9	29,1	9,86	12	15,3
163	163	163	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
273	341	458,1	25,9	34,9	45,6	19,1	22,9	30,27	8,6	10,2	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
511	579	696	67,8	76,8	87,5	27,6	31,5	38,8	10,7	12,3	16,8

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



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira	12 de outubro de 2026
Sopa	Canja de galinha com massa pevide a)
Prato	Jardineira de frango e legumes
Sobremesa	Fruta da época**
3ª feira	13 de outubro de 2026
Sopa	de alho francês
Prato	Salada de peixe com massa lacinhos e legumes d)
Sobremesa	Fruta da época**
4ª feira	14 de outubro de 2026
Sopa	de Couve-flor
Prato	Rolo de carne com esparguete a)
Sobremesa	Fruta da época**
5ª feira	15 de outubro de 2026
Sopa	de hortaliza e feijão branco
Prato	Pescada gratinada e salteado de batatas e brócolos d), g)
Sobremesa	Fruta de época**
6ª feira	16 de outubro de 2026
Sopa	Crema de abóbora
Prato	Lasanha a) com salada
Sobremesa	Fruta da época**

Avaliação nutricional da refeição*

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

Valor energético			Hidratos Carbono			Proteínas			Gorduras		
(kcal)			(g)			(g)			(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	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
217	282,7	363,9	22,9	30,0	38,4	16,9	20,7	26,5	5	7,2	9,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
394	460	541	47,2	54,3	62,7	25,7	29,4	35,3	9,59	11,8	14,2
103	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
174	241,6	326,6	17,3	24,9	32,21	12,8	16,1	23,3	5,1	7,4	10,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
352	419	504	49,8	57,3	64,6	17,5	20,8	28,1	7,03	9,4	12
102	102,2	102,2	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	19,8	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
386	460	549	50,2	58,1	65,6	19	22,4	25,3	10,1	13,1	17
120	120,1	120,1	18	18	18	5,0	5,0	5,0	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
430	475	581	57,8	61,5	71,2	19,3	21,7	28,5	6,94	9,08	11,4
91,6	91,6	91,6	13,7	13,7	13,7	3,2	3,2	3,2	1,6	1,6	1,6
383,1	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
550	662	797	76,6	89,1	102	21,2	25,8	33,2	12,6	16,4	21,2

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



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 19 de outubro de 2026
Sopa Canja de galinha com massa pevide a)
Prato Picadinho de vitela com macarrão a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 20 de outubro de 2026
Sopa de nabijas
Prato Pescada à Romana com arroz de feijão a)c)d) salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 21 de outubro de 2026
Sopa de repolho
Prato Frango estufado com esparguete a) e legumes
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 22 de outubro de 2026
Sopa de macedónia de legumes
Prato Meia desfeita de bacalhau d)
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 23 de outubro de 2026
Sopa Canja de galinha com massa pevide a)
Prato Massa com legumes e frango a) com salada
Sobremesa Fruta da época**

Avaliação nutricional da refeição*

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

Valor energético			Hidratos Carbono			Proteínas			Gorduras		
(kcal)			(g)			(g)			(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	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
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
96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
237,9	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
410	497	556	60,5	71,4	75,6	18,9	23,3	27,5	7,53	10,1	12,6
87,5	87,5	87,5	13,2	13,2	13,2	2,9	2,9	2,9	1,5	1,5	1,5
192,1	262,7	335,3	18,5	26,5	33,4	15,7	19,5	24,8	5,2	7,6	10,0
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
355	425	498	47,7	55,6	62,6	19,6	23,5	28,8	7,23	9,59	12
88,9	88,9	88,9	13,6	13,6	13,6	3,4	3,4	3,4	1,4	1,4	1,4
201	256,8	336,4	15	18,7	28,2	17,4	21,3	24,4	6,2	8,8	11,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
365	421	500	44,7	48,3	57,8	21,9	25,8	28,9	8,13	10,7	13,5
102	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
217,8	302,7	392,3	21,5	31,3	40,3	17,4	22,0	28,3	5,7	8,4	11,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
395	480	570	45,8	55,6	64,6	26,2	30,8	37,1	10,3	13	15,7

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



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira	26 de outubro de 2026
Sopa	Canja de galinha com massa pevide a)
Prato	Frango estufado com lacinhos a)
Sobremesa	Fruta da época**
3ª feira	27 de outubro de 2026
Sopa	de nabijas
Prato	Sonhos de peixe com arroz de cenoura a), c), d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**
4ª feira	28 de outubro de 2026
Sopa	de agrião
Prato	Chili de carne com feijão e arroz
Sobremesa	Fruta da época**
5ª feira	29 de outubro de 2026
Sopa	de espinafres com grão
Prato	Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa	Fruta de época**
6ª feira	30 de outubro de 2026
Sopa	creme de abóbora
Prato	Almôndegas com massa a) salada
Sobremesa	Fruta da época**

Avaliação nutricional da refeição*

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

Valor energético			Hidratos Carbono			Proteínas			Gorduras		
(kcal)			(g)			(g)			(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	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
192	262,7	335,3	18,5	26,5	33,4	15,7	19,5	24,8	5,2	7,6	10,0
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
369	440	513	42,8	50,7	57,6	24,4	28,3	33,6	9,78	12,1	14,6
96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
264	316,5	398,2	26,8	29,89	35,62	16,6	19,66	25,18	7,08	11,69	15,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
435	488	570	58,4	61,5	67,2	21	24	29,6	8,88	13,5	17,3
101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
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
459	520	638	58,6	66,8	77,9	21,9	24,6	31,2	12,5	14,3	19,1
131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2
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
431	508	593	53	60,4	67,8	20,8	24,5	29	12,5	16	20
92,2	92,15	92,15	13,5	13,48	13,48	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
208	283	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	22,5	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
376	450	539	47,6	55,5	62,9	18	21,4	27	10,4	13,4	17,2

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