



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 7 de setembro de 2026
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Frango estufado com esparguete a) e legumes
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 8 de setembro de 2026
Sopa Creme de alho francês
Prato Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 9 de setembro de 2026
Sopa de legumes
Prato Vitela estufada com massa penne e legumes a)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 10 de setembro de 2026
Sopa de agrião
Prato Salada de peixe c), d)
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 11 de setembro de 2026
Sopa de hortaliça com grão
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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
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
369	440	513	42,8	50,7	57,6	24,4	28,3	33,6	9,78	12,1	14,6
102,6	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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	63,1	71,4	79,9	19,6	22,1	28,3	9,97	12,1	15,5
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
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
375	447	535	47,5	55,1	62,4	17,9	21,3	26,8	10,3	13,3	17,2
101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
223,3	304,3	393,9	17,3	24,9	32,2	14,2	18,2	23,3	9,9	13,5	17,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
400	481	570	48,7	56,3	63,6	19,1	23,2	28,3	12	15,6	19,7
120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
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
441	517	630	53	57	63,9	21,4	25,1	32,2	13,3	18,2	24,2

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 14 de setembro de 2026
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz de aves no forno, salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 15 de setembro de 2026
Sopa Creme de cenoura
Prato Pescada assada no forno, batata assada e salada d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 16 de setembro de 2026
Sopa Creme de espinafres
Prato Carne à lavrador a), salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 17 de setembro de 2026
Sopa Creme de abóbora
Prato Douradinhos no forno com arroz a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 18 de setembro de 2026
Sopa de legumes
Prato Massa espiral gratinada com frango 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
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	26,9	35,2	14,4	17,5	25,5	4,8	7,0	9,4
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
94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
171	235,8	310,6	16,7	23,3	28,0	13,0	16,3	22,9	4,9	7,4	10,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
340	405	480	46,7	53,3	58	17,4	20,7	27,3	6,97	9,45	12,5
96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	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
379	452	539	49,6	57,3	64,5	17,8	21,2	26,7	10	13	16,9
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
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
401	492	531	57,3	68,6	72,2	13,4	16,3	18,7	11,2	14,9	16,6
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
274	362,4	458	23,9	33,1	39,86	18,1	22,43	28,54	7,08	9,808	12,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
441	530	625	53,4	62,6	69,3	22,6	26,9	33	9,17	11,9	14,9

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	28 de setembro de 2026
Sopa	Sopa de legumes
Prato	Frango estufado com macarrão a)
Sobremesa	Fruta da época**

3ª feira	29 de setembro de 2026
Sopa	de hortaliça
Prato	Douradinhos no forno com arroz a) e salada
Sobremesa	Fruta da época**

4ª feira	30 de setembro de 2026
Sopa	de couve-flor
Prato	Carne de porco à Portuguesa; salada
Sobremesa	Fruta da época**

5ª feira	1 de outubro de 2026
Sopa	de feijão
Prato	Empadão de atum com arroz c),d) e salada
Sobremesa	Fruta da época**

6ª feira	2 de outubro de 2026
Sopa	de hortaliça com feijão branco
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
88,9	88,9	88,9	13,6	13,6	13,6	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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
356	427	499	48,2	56,1	63	20,4	24,2	29,6	7,15	9,51	11,9
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
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
401	492	531	57,3	68,6	72,2	13,4	16,3	18,7	11,2	14,9	16,6
102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
202,3	262,0	343,2	17,6	21,7	28,2	14,3	17,0	21,7	8,3	11,3	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
379	439	520	49,7	53,8	60,3	19,8	22,5	27,2	10,1	13,1	16,4
120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
222	297,7	385,3	19,9	27,9	36,8	12,5	15,7	19,8	9,5	12,8	16,7
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
417	493	581	53,6	61,6	70,5	19	22,1	26,2	11,6	14,9	18,8
120	120	120	18	18	18	5,0	5,0	5,0	1,6	1,6	1,6
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
441	517	630	53,3	57,4	64,3	21,1	24,8	31,9	13,3	18,2	24,3

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) Alpo; 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