EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

		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
2ª feira	2 de novembro de 2026												
Sopa	Canja de galinha com letras 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
Prato	Valenciana de frango e legumes	240	321,3	427,1	22	30,98	40,32	19,4	24,29	33,17	7,58	10,35	13,87
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		417	**499**	**604**	**46,3**	**55,2**	**64,6**	**28,2**	**33,1**	**41,9**	**12,2**	**14,9**	**18,5**
3ª feira	3 de novembro de 2026												
Sopa	de nabiças	96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
Prato	Calamares com arroz e salada a), c) e d)	238	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
Sobremesa	Fruta da época**	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**
4ª feira	4 de novembro de 2026												
Sopa	de alho francês	103	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
Prato	Rolo de carne com esparguete e salada	208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	19,8	8,3	11,3	15,1
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		386	**461**	**549**	**50,6**	**58,5**	**65,9**	**18,2**	**21,7**	**24,5**	**10,2**	**13,2**	**17,1**
5ª feira	5 de novembro de 2026												
Sopa	de espinafres com grão	120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
Prato	Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)	262	325,6	415,5	30,6	38,98	47,48	14,9	17,42	23,55	8,01	10,17	13,5
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		457	**521**	**611**	**64,3**	**72,6**	**81,1**	**21,4**	**23,9**	**30**	**10,1**	**12,3**	**15,6**
6ª feira	6 de novembro de 2026												
Sopa	de agrião	101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
Prato	Carne à lavrador a), salada	208	280,2	367,8	18	25,6	32,9	13,5	16,8	22,3	8,2	11,2	15,1
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		384	**457**	**544**	**49,4**	**57**	**64,3**	**18,4**	**21,8**	**27,3**	**10,4**	**13,4**	**17,2**

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alergéneos: 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 **1159ON**