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	9 de novembro de 2026												
Sopa	Canja de galinha com massa pevide e hortelã a)	102	102,2	102,2	8,27	8,266	8,266	7,68	7,676	7,676	4,07	4,072	4,07
Prato	Bolonhesa de frango com esparguete a) e salada	189	259,4	335,1	18,1	26,05	33,47	15,6	19,41	24,9	5,14	7,511	9,94
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		366	**437**	**512**	**42,4**	**50,3**	**57,7**	**24,4**	**28,2**	**33,7**	**9,73**	**12,1**	**14,5**
3ª feira	10 de novembro de 2026												
Sopa	de Bróculos	109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
Prato	Pescada c/ molho de tomate e arroz de legumes 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
		446	**510**	**600**	**62,7**	**71,1**	**79,6**	**20,5**	**23**	**29,2**	**10,3**	**12,5**	**15,8**
4ª feira	11 de novembro de 2026												
Sopa	de couve lombardo	87,5	87,45	87,45	13,2	13,2	13,2	2,86	2,859	2,859	1,52	1,52	1,52
Prato	Vitela assada no forno com batata loira e 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
		370	**443**	**530**	**47,2**	**54,8**	**62,1**	**17,4**	**20,8**	**26,3**	**10,3**	**13,3**	**17,1**
5ª feira	12 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	Empadão de atum com arroz c),d) e salada	222	297,7	385,3	19,9	27,9	36,8	12,5	15,7	19,8	9,5	12,8	16,7
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		399	**474**	**562**	**51,3**	**59,3**	**68,2**	**17,4**	**20,6**	**24,7**	**11,7**	**15**	**18,8**
6ª feira	13 de novembro de 2026												
Sopa	Creme de cenoura	94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
Prato	Feijoada com arroz	273	341	458,1	25,9	34,9	45,6	19,1	22,9	30,27	8,6	10,2	14,6
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		443	**510**	**627**	**55,9**	**64,9**	**75,6**	**23,5**	**27,4**	**34,7**	**10,7**	**12,2**	**16,7**

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**