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	16 de novembro de 2026												
Sopa	Canja de galinha com hortelã a)	102	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
Prato	Jardineira de frango e legumes	217	282,7	363,9	22,9	30,0	38,4	16,9	20,7	26,5	5	7,2	9,6
Sobremesa	Fruta da época**	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**
3ª feira	17 de novembro de 2026												
Sopa	de feijão e repolho	120	120,1	120,1	18	18	18	5,0	5,0	5,0	1,6	1,6	1,6
Prato	Massada de peixe a),d) e salada	176	238,8	319,6	18,5	25,85	33,27	12,2	15,16	21,79	4,99	7,272	9,76
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		371	**434**	**515**	**52,5**	**59,8**	**67,3**	**18,3**	**21,3**	**27,9**	**7,11**	**9,39**	**11,9**
4ª feira	18 de novembro de 2026												
Sopa	de Couve-flor	102	102,2	102,2	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
Prato	Chili de carne com feijão preto e arroz	283	343,8	461,8	27,2	35,4	46,5	16,9	19,7	26,3	10,3	12,1	16,9
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		460	**521**	**639**	**59,3**	**67,5**	**78,6**	**22,4**	**25,2**	**31,8**	**12,1**	**14**	**18,8**
5ª feira	19 de novembro de 2026												
Sopa	juliana	88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
Prato	Salada de peixe com massa lacinhos e legumes d)	174	241,6	326,6	17,3	24,9	32,21	12,8	16,1	23,3	5,1	7,4	10,1
Sobremesa	Fruta de época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		338	**405**	**490**	**47**	**54,5**	**61,9**	**16,9**	**20,3**	**27,5**	**6,95**	**9,32**	**11,9**
6ª feira	20 de novembro de 2026												
Sopa	de couve galega	87,5	87,5	87,5	13,2	13,2	13,2	2,9	2,9	2,9	1,5	1,5	1,5
Prato	Lasanha de legumes com carne a) c) g) e salada	383	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		546	**658**	**793**	**76,1**	**88,5**	**102**	**20,8**	**25,5**	**32,9**	**12,5**	**16,3**	**21,2**

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**