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	23 de novembro de 2026												
Sopa	Canja de galinha com massa pevide 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	Massa espiral gratinada com frango g)	274	362,4	458	23,9	33,1	39,86	18,1	22,43	28,54	7,08	9,808	12,8
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		451	**540**	**635**	**48,2**	**57,4**	**64,1**	**26,9**	**31,2**	**37,3**	**11,7**	**14,4**	**17,4**
3ª feira	24 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	Salada de bacalhau fresco, batatas, grão, cenoura e ovo c)d)	295	351,3	443,9	22,5	27,3	38,53	23,0	26,4	30,4	11,0	13,3	16,3
Sobremesa	Fruta da época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		466	**523**	**616**	**54,1**	**59**	**70,1**	**27,4**	**30,8**	**34,8**	**12,8**	**15,1**	**18,1**
4ª feira	25 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	Carne de porco à Portuguesa; salada	202,3	262,0	343,2	17,6	21,7	28,2	14,3	17,0	21,7	8,3	11,3	14,6
Sobremesa	Fruta de época**	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
		380	**440**	**521**	**50,1**	**54,1**	**60,6**	**19**	**21,7**	**26,5**	**10,2**	**13,2**	**16,5**
5ª feira	26 de novembro de 2026												
Sopa	de espinafres com grão	131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2
Prato	Bolonhesa de atum a), d) e salada	225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
Sobremesa	Fruta de época**	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**
6ª feira	27 de novembro de 2026												
Sopa	de legumes	92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
Prato	Lasanha de 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
		550	**663**	**797**	**76,4**	**88,8**	**102**	**21,3**	**26**	**33,4**	**12,6**	**16,4**	**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**