



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

2ª feira	11 de maio de 2026
Sopa	Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato	Arroz de aves no forno, salada
Sobremesa	Fruta da época**
3ª feira	12 de maio de 2026
Sopa	creme de ervilhas
Prato	Feijoada de lulas c), d)
Sobremesa	Fruta da época**
4ª feira	13 de maio de 2026
Sopa	de couve-flor
Prato	Esparguete com vitela, ervilhas e cenouras a)
Sobremesa	Fruta da época**
5ª feira	14 de maio de 2026
Sopa	de Bróculos
Prato	Massa fusilli com atum a),d) e salada
Sobremesa	Fruta de época**
6ª feira	15 de maio de 2026
Sopa	creme de abóbora
Prato	Rancho à portuguesa (frango, massa e repolho) a)
Sobremesa	Fruta da época**

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
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	26,87	35,2	14,4	17,54	25,49	4,79	6,969	9,415
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
162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
238	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
475	562	622	70,7	81,7	85,8	23	27,5	31,7	7,87	10,4	13
102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	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
385	457	545	50,1	57,7	65	19	22,3	27,8	10,1	13,1	16,9
109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
223	304,3	393,9	17,3	24,89	32,21	14,2	18,24	23,35	9,88	13,46	17,52
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
407	488	578	49,4	57	64,3	19,8	23,9	29	12,2	15,7	19,8
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
245	334,5	433,0	24,6	34,7	44,9	19,4	24,8	31,7	6,0	8,7	11,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
412	502	600	54	64,1	74,3	23,9	29,2	36,2	8,08	10,7	13,5

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 11590N