



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 18 de maio de 2026  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Bolonhesa de frango a) e salada  
**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
189	259,4	335,1	18,1	26,05	33,47	15,6	19,41	24,9	5,14	7,511	9,941
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>366</b>	<b>437</b>	<b>512</b>	<b>42,4</b>	<b>50,3</b>	<b>57,7</b>	<b>24,4</b>	<b>28,2</b>	<b>33,7</b>	<b>9,73</b>	<b>12,1</b>	<b>14,5</b>

**3ª feira** 19 de maio de 2026  
**Sopa** de feijão branco com repolho  
**Prato** Meia desfeita com grão e hortaliça d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
201	256,8	336,4	15	18,7	28,2	17,4	21,3	24,4	6,2	8,8	11,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>396</b>	<b>452</b>	<b>532</b>	<b>48,7</b>	<b>52,3</b>	<b>61,8</b>	<b>23,9</b>	<b>27,8</b>	<b>30,9</b>	<b>8,3</b>	<b>10,9</b>	<b>13,6</b>

**4ª feira** 20 de maio de 2026  
**Sopa** de couve portuguesa  
**Prato** Rolo da carne com esparguete e salada mista a)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

87,5	87,5	87,5	13,2	13,2	13,2	2,9	2,9	2,9	1,5	1,5	1,5
208	283	371,4	18,1	26,05	33,47	13,5	16,93	19,76	8,28	11,29	15,11
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>371</b>	<b>445</b>	<b>534</b>	<b>47,3</b>	<b>55,2</b>	<b>62,7</b>	<b>17,5</b>	<b>20,9</b>	<b>23,7</b>	<b>10,3</b>	<b>13,3</b>	<b>17,1</b>

**5ª feira** 21 de maio de 2026  
**Sopa** creme de abóbora  
**Prato** Pescada à Brás c) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,79
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>457</b>	<b>547</b>	<b>663</b>	<b>51,6</b>	<b>56,8</b>	<b>65,3</b>	<b>20</b>	<b>24,5</b>	<b>30</b>	<b>16,8</b>	<b>22,5</b>	<b>28,9</b>

**6ª feira** 22 de maio de 2026  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Chili de peru com feijão preto e arroz  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
283	343,8	461,8	27,2	35,4	46,5	16,9	19,7	26,3	10,3	12,1	16,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>452</b>	<b>513</b>	<b>631</b>	<b>57,2</b>	<b>65,4</b>	<b>76,5</b>	<b>21,4</b>	<b>24,1</b>	<b>30,7</b>	<b>12,4</b>	<b>14,2</b>	<b>19</b>

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