



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 25 de maio de 2026
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Salada de frango com massa penne 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
192,1	262,7	335,3	18,5	26,5	33,4	15,7	19,5	24,8	5,2	7,6	10,0
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
369	440	513	42,8	50,7	57,6	24,4	28,3	33,6	9,78	12,1	14,6

3ª feira 26 de maio de 2026
Sopa de feijão verde e cenoura
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
402	479	565	51,1	58,4	65,8	18,2	21,9	26,4	11,7	15,2	19,2

4ª feira 27 de maio de 2026
Sopa de couve-flor
Prato Feijoada à transmontana
Sobremesa Fruta da época**

102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
273	341	458,1	25,9	34,95	45,59	19,1	22,94	30,27	8,58	10,15	14,64
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
450	518	635	58	67	77,7	24,6	28,4	35,8	10,4	12	16,5

5ª feira 28 de maio de 2026
Sopa de nabijas
Prato Douradinhos com arroz de feijão a), c), d)
Sobremesa Fruta de época**

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,282
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
410	497	556	60,5	71,4	75,6	18,9	23,3	27,5	7,53	10,1	12,6

6ª feira 29 de maio de 2026
Sopa creme de ervilhas
Prato Almôndegas com arroz branco e salada
Sobremesa Fruta da época**

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
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
446	521	609	60	67,9	75,4	22,1	25,5	28,3	10,4	13,4	17,3

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