



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 4 de maio de 2026
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Gratinado de frango e massa penne a), g) 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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
274	362,4	458	23,9	33,1	39,9	18,1	22,4	28,5	7,1	9,8	12,8
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 5 de maio de 2026
Sopa de feijão com lombardo
Prato Sonhos de peixe com arroz de cenoura a), c), d) e salada
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
264	316,5	398,2	26,8	29,9	35,6	16,6	19,7	25,2	7,1	11,7	15,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
459	512	593	60,5	63,6	69,3	23,1	26,1	31,7	9,18	13,8	17,6

4ª feira 6 de maio de 2026
Sopa de couve galega com feijão branco
Prato Esparguete à bolonhesa a) e salada
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
383	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
578	691	825	80,6	93	106	23,3	28	35,4	12,6	16,4	21,2

5ª feira 7 de maio de 2026
Sopa de agrião
Prato Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)
Sobremesa Fruta de época**

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
262	325,6	415,5	30,6	38,98	47,48	14,9	17,42	23,55	8,01	10,17	13,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
438	502	592	62	70,4	78,9	19,8	22,4	28,5	10,2	12,3	15,7

6ª feira 9 de maio de 2025
Sopa Creme de alho francês
Prato Empadão de carne; salada g)
Sobremesa Fruta da época**

102,6	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
245	321,8	434,7	19,3	23,4	30,3	14,9	18,6	25,8	11,2	16,1	22,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
423	499	612	51,7	55,8	62,7	19,6	23,4	30,5	13,1	18	24,1

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