



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

#### Avaliação nutricional da refeição\*

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

| Valor energético (kcal) |            |            | Hidratos (g) |             |             | 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     | 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         |              |        |         |
| 240                     | 321,3      | 427,1      | 22           | 30,98       | 40,32       | 19,4        | 24,29       | 33,17       | 7,58          | 10,35       | 13,9        |              |        |         |
| 75                      | 75         | 75         | 16           | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52          | 0,52        | 0,52        |              |        |         |
| <b>417</b>              | <b>499</b> | <b>604</b> | <b>46,3</b>  | <b>55,2</b> | <b>64,6</b> | <b>28,2</b> | <b>33,1</b> | <b>41,9</b> | <b>12,2</b>   | <b>14,9</b> | <b>18,5</b> |              |        |         |

**2ª feira** 15 de abril de 2024  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Arroz à Valenciana e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

|            |            |            |             |             |             |             |             |             |            |             |             |  |  |  |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--|--|--|
| 88,2       | 88,2       | 88,2       | 13,7        | 13,7        | 13,7        | 3,1         | 3,1         | 3,1         | 1,4        | 1,4         | 1,4         |  |  |  |
| 235        | 280        | 386,3      | 23,8        | 27,5        | 37,2        | 13,2        | 15,6        | 22,3        | 4,8        | 7,0         | 9,3         |  |  |  |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52       | 0,52        | 0,52        |  |  |  |
| <b>398</b> | <b>443</b> | <b>549</b> | <b>53,5</b> | <b>57,2</b> | <b>66,8</b> | <b>17,4</b> | <b>19,8</b> | <b>26,5</b> | <b>6,7</b> | <b>8,84</b> | <b>11,2</b> |  |  |  |

**3ª feira** 16 de abril de 2024  
**Sopa** Juliana  
**Prato** Pescada gratinada com legumes e batata d), g)  
**Sobremesa** Fruta da 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         |  |  |  |
| 273        | 341        | 458,1      | 25,9        | 34,95       | 45,59       | 19,1        | 22,94       | 30,27       | 8,58        | 10,15       | 14,6        |  |  |  |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |  |  |  |
| <b>440</b> | <b>508</b> | <b>625</b> | <b>55,4</b> | <b>64,4</b> | <b>75,1</b> | <b>23,5</b> | <b>27,4</b> | <b>34,7</b> | <b>10,7</b> | <b>12,2</b> | <b>16,7</b> |  |  |  |

**4ª feira** 17 de abril de 2024  
**Sopa** Creme de abóbora  
**Prato** Feijoada à transmontana  
**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         |  |  |  |
| 222        | 297,7      | 385,3      | 19,9        | 27,95       | 36,78       | 12,5        | 15,66       | 19,76       | 9,49        | 12,85       | 16,7        |  |  |  |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |  |  |  |
| <b>400</b> | <b>475</b> | <b>563</b> | <b>52,5</b> | <b>60,5</b> | <b>69,3</b> | <b>17,1</b> | <b>20,3</b> | <b>24,4</b> | <b>11,4</b> | <b>14,8</b> | <b>18,6</b> |  |  |  |

**5ª feira** 18 de abril de 2024  
**Sopa** de feijão verde  
**Prato** Empadão de atum c), d) e salada  
**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       | 1,28        |  |  |  |
| 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        |  |  |  |
| <b>417</b> | <b>506</b> | <b>605</b> | <b>56,2</b> | <b>66,3</b> | <b>76,5</b> | <b>23,8</b> | <b>29,2</b> | <b>36,1</b> | <b>7,79</b> | <b>10,5</b> | <b>13,2</b> |  |  |  |

**6ª feira** 19 de abril de 2024  
**Sopa** de nabiças  
**Prato** Rancho à portuguesa (frango, massa e repolho) a)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

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