



EMENTA REFEITÓRIO  
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição\*

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

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	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
180,9	246,6	326,2	18,7	26,8	35,2	14,3	17,5	23,4	4,8	6,9	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>358</b>	<b>424</b>	<b>503</b>	<b>43</b>	<b>51,1</b>	<b>59,5</b>	<b>23,1</b>	<b>26,2</b>	<b>32,1</b>	<b>9,34</b>	<b>11,5</b>	<b>13,8</b>
96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,28
290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>462</b>	<b>552</b>	<b>667</b>	<b>53,8</b>	<b>58,9</b>	<b>67,4</b>	<b>19,9</b>	<b>24,4</b>	<b>29,9</b>	<b>16,6</b>	<b>22,2</b>	<b>28,6</b>
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
208	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>375</b>	<b>447</b>	<b>535</b>	<b>47,5</b>	<b>55,1</b>	<b>62,4</b>	<b>17,9</b>	<b>21,3</b>	<b>26,8</b>	<b>10,3</b>	<b>13,3</b>	<b>17,2</b>
102,6	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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
<b>415</b>	<b>502</b>	<b>562</b>	<b>61,3</b>	<b>72,2</b>	<b>76,4</b>	<b>19,2</b>	<b>23,6</b>	<b>27,9</b>	<b>7,69</b>	<b>10,2</b>	<b>12,8</b>
102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
207,7	280,2	367,8	18,0	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
<b>385</b>	<b>458</b>	<b>546</b>	<b>50,5</b>	<b>58,2</b>	<b>65,5</b>	<b>18,1</b>	<b>21,4</b>	<b>26,9</b>	<b>10,2</b>	<b>13,2</b>	<b>17</b>

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alérgenos: a) Cereais com glúten; b) Crustáceos; c) Ovos; d) Peixe; e) Amendins; 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