



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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
208	283	371,4	18,1	26,05	33,47	13,5	16,93	19,76	8,28	11,29	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
386	460	549	42,4	50,3	57,7	22,3	25,7	28,5	12,9	15,9	19,7

2ª feira 22 de abril de 2024
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Rolo de carne com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

103	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

3ª feira 23 de abril de 2024
Sopa de feijão verde
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta de época**

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
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
377	450	537	48	55,6	62,9	17,9	21,2	26,7	10,3	13,3	17,1

4ª feira 24 de abril de 2024
Sopa Creme de cenoura
Prato Picadinho de vaca com macarrão a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5ª feira 25 de abril de 2024
Sopa
Prato
Sobremesa

6ª feira 26 de abril de 2024
Sopa de espinafres
Prato Perna de porco no forno com arroz e salada
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
202	262	343,2	17,6	21,71	28,17	14,3	16,96	21,74	7,42	10,81	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
374	434	515	49,2	53,3	59,8	18,6	21,3	26,1	9,22	12,6	16,4

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 1159ON