



## 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	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,06
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>385</b>	<b>457</b>	<b>545</b>	<b>42,3</b>	<b>49,9</b>	<b>57,2</b>	<b>22,2</b>	<b>25,6</b>	<b>31,1</b>	<b>12,8</b>	<b>15,8</b>	<b>19,7</b>

**2ª feira** 29 de abril de 2024  
**Sopa** Canja de galinha com massa pevide a)  
**Prato** Carne à lavrador a), 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
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
<b>457</b>	<b>521</b>	<b>611</b>	<b>64,3</b>	<b>72,6</b>	<b>81,1</b>	<b>21,4</b>	<b>23,9</b>	<b>30</b>	<b>10,1</b>	<b>12,3</b>	<b>15,6</b>

**3ª feira** 30 de abril de 2024  
**Sopa** de feijão com lombardo  
**Prato** Pescada de fricassé com arroz de cenoura c), d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

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

**4ª feira** 1 de maio de 2024  
**Sopa**  
**Prato**  
**Sobremesa**

**5ª feira** 2 de maio de 2024  
**Sopa** de agrião  
**Prato** Peixe assado no forno com batata e legumes 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
171	235,8	310,6	16,7	23,3	28,0	13,0	16,3	22,9	4,9	7,4	10,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>347</b>	<b>412</b>	<b>487</b>	<b>48,1</b>	<b>54,7</b>	<b>59,4</b>	<b>17,9</b>	<b>21,2</b>	<b>27,9</b>	<b>7,06</b>	<b>9,53</b>	<b>12,5</b>

**6ª feira** 3 de maio de 2024  
**Sopa** Creme de alho francês  
**Prato** Esparguete à bolonhesa a) com salada  
**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
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	22,5	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>386</b>	<b>461</b>	<b>549</b>	<b>50,6</b>	<b>58,5</b>	<b>65,9</b>	<b>18,2</b>	<b>21,7</b>	<b>27,2</b>	<b>10,2</b>	<b>13,2</b>	<b>17,1</b>

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