



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 8 de abril de 2024
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz de aves no forno, salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 9 de abril de 2024
Sopa de espinafres
Prato Meia desfeita com grão e hortaliça d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 10 de abril de 2024
Sopa de agrião
Prato Lasanha de carne a) c) g) e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 11 de abril de 2024
Sopa de legumes
Prato Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 12 de abril de 2024
Sopa creme de legumes
Prato Empadão de carne; salada g)
Sobremesa Fruta da época**

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 | | | |
| 183 | 247,3 | 335,8 | 18,8 | 26,9 | 35,2 | 14,4 | 17,5 | 25,5 | 4,8 | 7,0 | 9,4 | | | |
| 75 | 75 | 75 | 16 | 16 | 16 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 0,52 | | | |
| 360 | 425 | 513 | 43,1 | 51,1 | 59,5 | 23,2 | 26,3 | 34,3 | 9,38 | 11,6 | 14 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|--|--|--|
| 96,7 | 96,7 | 96,7 | 15,6 | 15,6 | 15,6 | 3,3 | 3,3 | 3,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | | | |
| 201 | 256,8 | 336,4 | 15 | 18,7 | 28,2 | 17,4 | 21,3 | 24,4 | 6,2 | 8,8 | 11,5 | | | |
| 75 | 75 | 75 | 16 | 16 | 16 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 0,52 | | | |
| 372 | 428 | 508 | 46,6 | 50,3 | 59,8 | 21,8 | 25,7 | 28,8 | 8 | 10,6 | 13,3 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| 101 | 101,5 | 101,5 | 15,4 | 15,38 | 15,38 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 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 | | | |
| 560 | 672 | 807 | 78,3 | 90,7 | 104 | 21,8 | 26,4 | 33,9 | 12,7 | 16,5 | 21,3 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| 92,2 | 92,2 | 92,2 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 3,4 | 3,4 | 3,4 | 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 | | | |
| 429 | 493 | 583 | 60,1 | 68,5 | 77 | 19,4 | 21,9 | 28 | 10,1 | 12,3 | 15,6 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--|--|--|
| 88,9 | 88,85 | 88,85 | 13,6 | 13,64 | 13,64 | 3,37 | 3,369 | 3,369 | 1,41 | 1,41 | 1,41 | | | |
| 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 | | | |
| 409 | 486 | 599 | 48,9 | 53 | 59,9 | 19,4 | 23,1 | 30,2 | 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 1159ON