



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 16 de dezembro de 2024

- Sopa** Canja de galinha com massa e hortelã a)
Prato Gratinado de massa penne com frango a)
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 17 de dezembro de 2024

- Sopa** Creme de hortaliça com feijão manteiga
Prato Calamares com arroz de feijão c), d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 18 de dezembro de 2024

- Sopa** Creme de cenoura
Prato Lasanha com salada a)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 19 de dezembro de 2024

- Sopa** de espinafres
Prato Salada de bacalhau fresco com batatas, grão, cenoura e ovo d)
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 20 de dezembro de 2024

- Sopa** de agrião
Prato Carne à lavrador a), salada
Sobremesa Fruta da época**

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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
274	362,4	458	23,9	33,1	41,6	18,1	22,4	28,5	7,1	9,8	12,8
75	75	75	16	16,0	16,0	1,1	1,1	1,1	0,5	0,5	0,5
451	540	635	48,2	57,4	65,8	26,9	31,2	37,3	11,7	14,4	17,4
120,3	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
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
433	520	580	62,5	73,4	77,6	21	25,4	29,6	7,83	10,4	12,9
94,4	94,4	94,4	14,0	14,0	14,0	3,3	3,3	3,3	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
552	665	800	76,9	89,3	102	21,3	25,9	33,3	12,6	16,4	21,2
96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
295	351,3	443,9	22,5	27,3	38,53	23,0	26,4	30,4	11,0	13,3	16,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
466	523	616	54,1	59	70,1	27,4	30,8	34,8	12,8	15,1	18,1
101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
208	280,2	367,8	18	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
384	457	544	49,4	57	64,3	18,4	21,8	27,3	10,4	13,4	17,2

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