



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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
190	258,8	333,7	19,9	28,6	36,9	14,6	17,9	22,8	4,9	7,1	9,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
367	436	511	44,2	52,8	61,1	23,4	26,6	31,6	9,48	11,7	14

2ª feira 23 de dezembro de 2024
Sopa Canja de galinha com massa e hortelã a)
Prato Frango à passarinho com arroz branco e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 24 de dezembro de 2024
Sopa
Prato
Sobremesa

4ª feira 25 de dezembro de 2024
Sopa
Prato
Sobremesa

5ª feira 26 de dezembro de 2024
Sopa
Prato
Sobremesa

6ª feira 27 de dezembro de 2024
Sopa juliana
Prato Almôndegas com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

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

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

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

88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
208	324,8	371,4	18,1	39,1	33,5	13,5	11,9	22,5	8,3	12,8	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
372	488	535	47,8	68,7	63,1	17,7	16,1	26,7	10,2	14,7	17

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