



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 2 de dezembro de 2024
Sopa Canja de galinha com massa e hortelã a)
Prato Arroz de aves à moda antiga e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 3 de dezembro de 2024
Sopa Creme de espinafres
Prato Bolonhesa de pescada a),d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 4 de dezembro de 2024
Sopa Creme de hortaliça
Prato Chili com arroz e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 5 de dezembro de 2024
Sopa de espinafres com grão
Prato Douradinhos no forno a), c), d) com arroz e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 6 de dezembro de 2024
Sopa de legumes
Prato Carne estufada com legumes e massa
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	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	26,87	35,2	14,4	17,54	25,49	4,79	6,969	9,415
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	3,28	3,3	3,3	1,28	1,3	1,3
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
396	473	559	50,1	57,5	64,9	18	21,7	26,2	11,6	15,1	19
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
265	358,1	461,3	35,2	48,9	63,7	10,1	13,0	16,8	7,2	9,6	12,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
432	525	628	64,7	78,3	93,2	14,5	17,5	21,2	9,28	11,7	14,2
131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2
233,5	324,8	364,1	27,8	39,1	42,7	8,9	11,9	14,2	9,1	12,8	14,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
440	531	570	62,3	73,6	77,2	16,1	19,1	21,4	11,8	15,5	17,2
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	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
375	447	535	47,5	55,1	62,4	17,9	21,3	26,8	10,3	13,3	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