



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
2ª feira	9 de dezembro de 2024											
Sopa	Canja de galinha com massa e hortelã a)											
Prato	Arroz à valenciana e salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
	102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
	240	321,3	427,1	22	31,0	40,3	22,0	24,3	33,2	7,6	10,3	13,9
	75	75	75	16	16,0	16,0	1,1	1,1	1,1	0,5	0,5	0,5
	417	499	604	46,3	55,2	64,6	30,8	33,1	41,9	12,2	14,9	18,5
3ª feira	10 de dezembro de 2024											
Sopa	Juliana											
Prato	Bacalhau à Brás c), d) e salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
	88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
	290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,8	15,6	20,0	25,5	14,8	20,4	26,8
	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
	453	543	659	51,8	57	65,4	19,7	24,2	29,7	16,6	22,3	28,7
4ª feira	11 de dezembro de 2024											
Sopa	Creme de abóbora											
Prato	Rancho à portuguesa (frango, massa e repolho) a)											
Sobremesa	Fruta da época**											
	92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
	245	334,5	433,0	24,6	34,7	44,9	19,4	24,8	31,7	6,0	8,7	11,4
	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
	412	502	600	54	64,1	74,3	23,9	29,2	36,2	8,08	10,7	13,5
5ª feira	12 de dezembro de 2024											
Sopa	Creme de legumes											
Prato	Salada de peixe com massa lacinhos e legumes d)											
Sobremesa	Fruta da época**											
	88,9	88,9	88,9	13,6	13,6	13,6	3,4	3,4	3,4	1,4	1,4	1,4
	174	241,6	326,6	17,3	24,9	32,21	12,8	16,1	23,3	5,1	7,4	10,1
	75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
	338	405	490	47	54,5	61,8	17,2	20,6	27,8	7	9,37	12
6ª feira	13 de dezembro de 2024											
Sopa	de nabiças											
Prato	Rolo de carne com esparguete a) e salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
	96,7	97	97	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
	220,8	298,0	400,5	18,7	25,9	33,4	14,9	19,1	26,5	8,7	12,1	16,6
	75,0	75,0	75,0	16,0	16,0	16,0	1,1	1,1	1,1	0,5	0,5	0,5
	392	470	572	50,3	57,5	65,1	19,3	23,5	30,9	10,5	13,9	18,4

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