



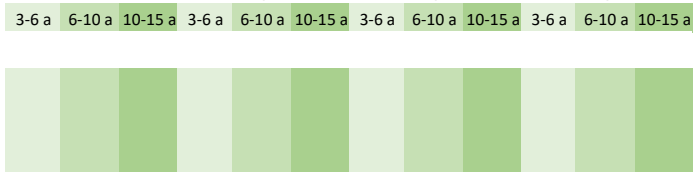
## EMENTA REFEITÓRIO

### 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



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

**2ª feira** 10 de junho de 2024

Sopa  
Prato  
Sobremesa

**3ª feira** 11 de junho de 2024

Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)  
Prato Arroz de aves no forno, 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
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
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	----

**4ª feira** 12 de junho de 2024

Sopa creme de ervilhas  
Prato Empadão de carne; salada g)  
Sobremesa Fruta da época\*\*

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
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

483	559	672	61,2	65,3	72,2	23,5	27,2	34,3	13,3	18,2	24,3
-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

**5ª feira** 13 de junho de 2024

Sopa  
Prato  
Sobremesa



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

**6ª feira** 14 de junho de 2024

Sopa de legumes  
Prato Frango estufado com macarrão a) e salada  
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
192,1	262,7	335,3	18,5	26,5	33,4	15,7	19,5	24,8	5,2	7,6	10,0
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

359	430	502	48	55,9	62,8	20,1	24	29,3	7,28	9,64	12,1
-----	-----	-----	----	------	------	------	----	------	------	------	------

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 11590N