



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

2ª feira 17 de junho de 2024
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz à Valenciana e salada
Sobremesa Fruta da época**

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
240	321,3	427,1	22	30,98	40,32	19,4	24,29	33,17	7,58	10,35	13,87
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
417	499	604	46,3	55,2	64,6	28,2	33,1	41,9	12,2	14,9	18,5

3ª feira 18 de junho de 2024
Sopa Creme de cenoura
Prato Salada de peixe com batatas, grão e ovo d)
Sobremesa Fruta da época**

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
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
464	521	613	52,5	57,3	68,5	27,5	30,9	34,8	13,1	15,4	18,4

4ª feira 19 de junho de 2024
Sopa de agrião
Prato Rolo de carne com esparguete a)
Sobremesa Fruta da época**

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	19,8	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
385	459	548	49,5	57,4	64,8	18,5	21,9	24,7	10,4	13,4	17,3

5ª feira 20 de junho de 2024
Sopa juliana
Prato Bacalhau à Brás c) 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	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,79
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

6ª feira 21 de junho de 2024
Sopa de espinafres
Prato Perna de peru no forno, arroz de legumes
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
175	239,5	308,6	16,1	23,2	29,6	15	18,6	23,8	5,01	7,3	9,7
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
346	411	480	47,7	54,8	61,3	19,4	23	28,2	6,81	9,12	11,5

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