



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

#### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 24 de junho de 2024  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Frango estufado em molho de cenoura e arroz, 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
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
<b>360</b>	<b>425</b>	<b>513</b>	<b>43,1</b>	<b>51,1</b>	<b>59,5</b>	<b>23,2</b>	<b>26,3</b>	<b>34,3</b>	<b>9,38</b>	<b>11,6</b>	<b>14</b>

**3ª feira** 25 de junho de 2024  
**Sopa** Juliana  
**Prato** Peixe assado no forno com batata e legumes d)  
**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
171	235,8	310,6	16,7	23,3	28,0	13,0	16,3	22,9	4,9	7,4	10,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>334</b>	<b>399</b>	<b>474</b>	<b>46,4</b>	<b>52,9</b>	<b>57,7</b>	<b>17,1</b>	<b>20,5</b>	<b>27,1</b>	<b>6,77</b>	<b>9,25</b>	<b>12,3</b>

**4ª feira** 26 de junho de 2024  
**Sopa** de hortalíça  
**Prato** Bifinhos de frango com esparguete e cogumelos 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
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
<b>342</b>	<b>407</b>	<b>476</b>	<b>45,6</b>	<b>52,7</b>	<b>59,1</b>	<b>19,5</b>	<b>23,1</b>	<b>28,3</b>	<b>7,1</b>	<b>9,4</b>	<b>11,8</b>

**5ª feira** 27 de junho de 2024  
**Sopa** de feijão verde  
**Prato** Sonhos de peixe com arroz manteiga a), c), d) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
264	316,5	398,2	26,8	29,89	35,62	16,6	19,66	25,18	7,08	11,69	15,52
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>442</b>	<b>494</b>	<b>576</b>	<b>59,4</b>	<b>62,4</b>	<b>68,2</b>	<b>21,2</b>	<b>24,3</b>	<b>29,8</b>	<b>9,03</b>	<b>13,6</b>	<b>17,5</b>

**6ª feira** 28 de junho de 2024  
**Sopa** de courgete  
**Prato** Carne de porco à Portuguesa; salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

91,2	91,2	91,2	14,3	14,3	14,3	3,2	3,2	3,2	1,4	1,4	1,4
202,3	262,0	343,2	17,6	21,7	28,2	14,3	17,0	21,7	8,3	11,3	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>368</b>	<b>428</b>	<b>509</b>	<b>47,9</b>	<b>52</b>	<b>58,5</b>	<b>18,5</b>	<b>21,2</b>	<b>26</b>	<b>10,2</b>	<b>13,2</b>	<b>16,5</b>

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