



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 3 de junho de 2024
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Massa à Carbonara com fiambre e frango a) g)
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
255	376,6	484,5	23,5	36,06	46,02	17,3	22,19	28,47	5,54	8,115	10,74
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
433	554	662	47,8	60,3	70,3	26,1	31	37,2	10,1	12,7	15,3

3ª feira 4 de junho de 2024
Sopa de nabijas
Prato Calamares com arroz a), c) e d)
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,282
238	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
410	497	556	60,5	71,4	75,6	18,9	23,3	27,5	7,53	10,1	12,6

4ª feira 5 de junho de 2024
Sopa Creme de alho francês
Prato Salada de frango com massa fusilli, salada a)
Sobremesa Fruta da época**

102,6	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
217	282,7	363,9	22,9	30,0	38,4	16,9	20,7	26,5	5	7,2	9,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
394	460	541	55,4	62,5	70,9	21,6	25,4	31,2	6,96	9,18	11,5

5ª feira 6 de junho de 2024
Sopa de Bróculos
Prato Empadão de peixe c),d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,65
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
406	482	569	52	60,1	68,9	18,1	21,3	25,4	11,8	15,1	18,9

6ª feira 7 de junho de 2024
Sopa de espinafres
Prato Almôndegas com puré de batata g), c)
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
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
417	493	606	50,9	55	61,9	19,3	23	30,1	13	17,9	23,9

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