



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

#### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 20 de maio de 2024  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Bolonhesa de frango a) 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         |
| 189                     | 259,4      | 335,1      | 18,1                 | 26,05       | 33,47       | 15,6          | 19,41       | 24,9        | 5,14         | 7,511       | 9,941       |
| 75                      | 75         | 75         | 16                   | 16          | 16          | 1,1           | 1,1         | 1,1         | 0,52         | 0,52        | 0,52        |
| <b>366</b>              | <b>437</b> | <b>512</b> | <b>42,4</b>          | <b>50,3</b> | <b>57,7</b> | <b>24,4</b>   | <b>28,2</b> | <b>33,7</b> | <b>9,73</b>  | <b>12,1</b> | <b>14,5</b> |

**3ª feira** 21 de maio de 2024  
**Sopa** de feijão branco com repolho  
**Prato** Pescada espiritual com salada a), d), g)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

|            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 120        | 120,3      | 120,3      | 17,7        | 17,7        | 17,7        | 5,4         | 5,4         | 5,4         | 1,6         | 1,6         | 1,6         |
| 235        | 280        | 386,3      | 23,8        | 27,5        | 37,2        | 13,2        | 15,6        | 22,3        | 4,8         | 7,0         | 9,3         |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |
| <b>431</b> | <b>475</b> | <b>582</b> | <b>57,5</b> | <b>61,2</b> | <b>70,8</b> | <b>19,7</b> | <b>22,1</b> | <b>28,8</b> | <b>6,92</b> | <b>9,06</b> | <b>11,4</b> |

**4ª feira** 22 de maio de 2024  
**Sopa** de couve portuguesa  
**Prato** Carne à portuguesa e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

|            |            |            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 87,5       | 87,5       | 87,5       | 13,2        | 13,2        | 13,2        | 2,9         | 2,9         | 2,9         | 1,5         | 1,5         | 1,5         |
| 208        | 280,2      | 367,8      | 18          | 25,6        | 32,9        | 13,5        | 16,8        | 22,3        | 8,2         | 11,2        | 15,1        |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |
| <b>370</b> | <b>443</b> | <b>530</b> | <b>47,2</b> | <b>54,8</b> | <b>62,1</b> | <b>17,4</b> | <b>20,8</b> | <b>26,3</b> | <b>10,3</b> | <b>13,3</b> | <b>17,1</b> |

**5ª feira** 23 de maio de 2024  
**Sopa** creme de abóbora  
**Prato** Pescada à Brás c) e salada  
**Sobremesa** Fruta de 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         |
| 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        |
| <b>457</b> | <b>547</b> | <b>663</b> | <b>51,6</b> | <b>56,8</b> | <b>65,3</b> | <b>20</b> | <b>24,5</b> | <b>30</b> | <b>16,8</b> | <b>22,5</b> | <b>28,9</b> |

**6ª feira** 24 de maio de 2024  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Chili de peru com feijão preto e arroz  
**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      |
| 283        | 343,8      | 461,8      | 27,2        | 35,4        | 46,5        | 16,9        | 19,7        | 26,3        | 10,3        | 12,1        | 16,9      |
| 75         | 75         | 75         | 16          | 16          | 16          | 1,1         | 1,1         | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52      |
| <b>452</b> | <b>513</b> | <b>631</b> | <b>57,2</b> | <b>65,4</b> | <b>76,5</b> | <b>21,4</b> | <b>24,1</b> | <b>30,7</b> | <b>12,4</b> | <b>14,2</b> | <b>19</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