



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

#### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 6 de maio de 2024  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Arroz de aves no forno, 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
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** 7 de maio de 2024  
**Sopa** de feijão com lombardo  
**Prato** Meia desfeita com grão e hortaliça d)  
**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
201	256,8	336,4	15	18,7	28,2	17,4	21,3	24,4	6,2	8,8	11,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>396</b>	<b>452</b>	<b>532</b>	<b>48,7</b>	<b>52,3</b>	<b>61,8</b>	<b>23,9</b>	<b>27,8</b>	<b>30,9</b>	<b>8,3</b>	<b>10,9</b>	<b>13,6</b>

**4ª feira** 8 de maio de 2024  
**Sopa** de couve galega com feijão branco  
**Prato** Lasanha de carne a) c) g) e salada  
**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
383	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>578</b>	<b>691</b>	<b>825</b>	<b>80,6</b>	<b>93</b>	<b>106</b>	<b>23,3</b>	<b>28</b>	<b>35,4</b>	<b>12,6</b>	<b>16,4</b>	<b>21,2</b>

**5ª feira** 9 de maio de 2024  
**Sopa** de agrião  
**Prato** Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
262	325,6	415,5	30,6	38,98	47,48	14,9	17,42	23,55	8,01	10,17	13,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>438</b>	<b>502</b>	<b>592</b>	<b>62</b>	<b>70,4</b>	<b>78,9</b>	<b>19,8</b>	<b>22,4</b>	<b>28,5</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>15,7</b>

**6ª feira** 10 de maio de 2024  
**Sopa** Creme de alho francês  
**Prato** Empadão de carne; salada g)  
**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
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
<b>423</b>	<b>499</b>	<b>612</b>	<b>51,7</b>	<b>55,8</b>	<b>62,7</b>	<b>19,6</b>	<b>23,4</b>	<b>30,5</b>	<b>13,1</b>	<b>18</b>	<b>24,1</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