



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

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
2ª feira	11 de novembro de 2024											
Sopa	Canja de galinha com hortelã a)											
Prato	Jardineira de frango (legumes incorporados)											
Sobremesa	Fruta da época**											
102	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1	
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	47,2	54,3	62,7	25,7	29,4	35,3	9,59	11,8	14,2	
3ª feira	12 de novembro de 2024											
Sopa	de feijão e repolho											
Prato	Bacalhau à Brás c) e salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
120	120,1	120,1	18	18	18	5,0	5,0	5,0	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	26,8	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
485	575	690	56,2	61,3	69,8	21,7	26,1	31,6	16,9	22,5	28,9	
4ª feira	13 de novembro de 2024											
Sopa	de Couve-flor											
Prato	Chili de carne com feijão preto e arroz											
Sobremesa	Fruta da época**											
102	102,2	102,2	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3	
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	
460	521	639	59,3	67,5	78,6	22,4	25,2	31,8	12,1	14	18,8	
5ª feira	14 de novembro de 2024											
Sopa	juliana											
Prato	Empadão de atum com arroz c),d) e salada											
Sobremesa	Fruta de 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	
222	297,7	385,3	19,9	27,9	36,8	12,5	15,7	19,8	9,5	12,8	16,7	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
385	461	548	49,6	57,6	66,4	16,7	19,8	23,9	11,4	14,7	18,5	
6ª feira	15 de novembro de 2024											
Sopa	de couve galega											
Prato	Lasanha de legumes com carne a) c) g) 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	
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	
546	658	793	76,1	88,5	102	20,8	25,5	32,9	12,5	16,3	21,2	

A ementa pode sofrer alterações em função da oferta de produtos

Informação relativa aos alérgenos: a) Cereais com glúten; b) Crustáceos; c) Ovos; d) Peixe; e) Amendins; 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**