



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 25 de novembro de 2024
Sopa Canja de galinha com massa pevide a)
Prato Massa espiral gratinada com frango g)
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 26 de novembro de 2024
Sopa de nabijas
Prato Salada de bacalhau fresco, batatas, grão, cenoura e ovo c)d)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 27 de novembro de 2024
Sopa de alho francês
Prato Carne de porco à Portuguesa; salada
Sobremesa Fruta de época**

5ª feira 28 de novembro de 2024
Sopa de espinafres com grão
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 29 de novembro de 2024
Sopa de legumes
Prato Lasanha de carne a) c) g) e salada
Sobremesa Fruta da época**

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
102	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
274	362,4	458	23,9	33,1	39,86	18,1	22,43	28,54	7,08	9,808	12,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
451	540	635	48,2	57,4	64,1	26,9	31,2	37,3	11,7	14,4	17,4
96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
295	351,3	443,9	22,5	27,3	38,53	23,0	26,4	30,4	11,0	13,3	16,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
466	523	616	54,1	59	70,1	27,4	30,8	34,8	12,8	15,1	18,1
103	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	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
380	440	521	50,1	54,1	60,6	19	21,7	26,5	10,2	13,2	16,5
131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2
225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
431	508	593	53	60,4	67,8	20,8	24,5	29	12,5	16	20
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	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
550	663	797	76,4	88,8	102	21,3	26	33,4	12,6	16,4	21,2

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) 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 **1159ON**