



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 4 de novembro de 2024  
**Sopa** Canja de galinha com letras a)  
**Prato** Frango estufado com macarrão a)  
**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
192	262,7	335,3	18,5	26,5	33,4	15,7	19,5	24,8	5,2	7,6	10,0
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>369</b>	<b>440</b>	<b>513</b>	<b>42,8</b>	<b>50,7</b>	<b>57,6</b>	<b>24,4</b>	<b>28,3</b>	<b>33,6</b>	<b>9,78</b>	<b>12,1</b>	<b>14,6</b>

**3ª feira** 5 de novembro de 2024  
**Sopa** de nabijas  
**Prato** Calamares com arroz e salada a), c) e d)  
**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
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
<b>410</b>	<b>497</b>	<b>556</b>	<b>60,5</b>	<b>71,4</b>	<b>75,6</b>	<b>18,9</b>	<b>23,3</b>	<b>27,5</b>	<b>7,53</b>	<b>10,1</b>	<b>12,6</b>

**4ª feira** 6 de novembro de 2024  
**Sopa** de alho francês  
**Prato** Rolo de carne com esparguete e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

103	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	19,8	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>386</b>	<b>461</b>	<b>549</b>	<b>50,6</b>	<b>58,5</b>	<b>65,9</b>	<b>18,2</b>	<b>21,7</b>	<b>24,5</b>	<b>10,2</b>	<b>13,2</b>	<b>17,1</b>

**5ª feira** 7 de novembro de 2024  
**Sopa** de espinafres com grão  
**Prato** Filetes de Pescada no forno com arroz c), 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
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>457</b>	<b>521</b>	<b>611</b>	<b>64,3</b>	<b>72,6</b>	<b>81,1</b>	<b>21,4</b>	<b>23,9</b>	<b>30</b>	<b>10,1</b>	<b>12,3</b>	<b>15,6</b>

**6ª feira** 8 de novembro de 2024  
**Sopa** de agrião  
**Prato** Carne à lavrador a), salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
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>384</b>	<b>457</b>	<b>544</b>	<b>49,4</b>	<b>57</b>	<b>64,3</b>	<b>18,4</b>	<b>21,8</b>	<b>27,3</b>	<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>17,2</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