



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 16 de setembro 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	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
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

**360 425 513 43,1 51,1 59,5 23,2 26,3 34,3 9,38 11,6 14**

**3ª feira** 17 de setembro de 2024  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Pescada assada no forno, batata assada e salada d)  
**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
171	235,8	310,6	16,7	23,3	28,0	13,0	16,3	22,9	4,9	7,4	10,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

**340 405 480 46,7 53,3 58 17,4 20,7 27,3 6,97 9,45 12,5**

**4ª feira** 18 de setembro de 2024  
**Sopa** Creme de espinafres  
**Prato** Carne à lavrador a), salada  
**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
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

**379 452 539 49,6 57,3 64,5 17,8 21,2 26,7 10 13 16,9**

**5ª feira** 19 de setembro de 2024  
**Sopa** Creme de abóbora  
**Prato** Douradinhos no forno com arroz a) e salada  
**Sobremesa** Fruta da 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
233,5	324,8	364,1	27,8	39,1	42,7	8,9	11,9	14,2	9,1	12,8	14,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

**401 492 531 57,3 68,6 72,2 13,4 16,3 18,7 11,2 14,9 16,6**

**6ª feira** 20 de setembro de 2024  
**Sopa** de legumes  
**Prato** Massa espiral gratinada com frango g)  
**Sobremesa** Fruta da 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
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

**441 530 625 53,4 62,6 69,3 22,6 26,9 33 9,17 11,9 14,9**

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