



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 23 de setembro de 2024
Sopa Canja de galinha com massinhas a)
Prato Valenciana de frango e legumes
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
240	321,3	427,1	22	30,98	40,32	19,4	24,29	33,17	7,58	10,35	13,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
417	499	604	46,3	55,2	64,6	28,2	33,1	41,9	12,2	14,9	18,5

3ª feira 24 de setembro de 2024
Sopa de hortaliça com feijão branco
Prato Massada de peixe a), 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
176	238,8	319,6	18,5	25,85	33,27	12,2	15,16	21,79	4,99	7,272	9,76
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
345	408	489	48,5	55,8	63,3	16,6	19,6	26,2	7,07	9,35	11,8

4ª feira 25 de setembro de 2024
Sopa de agrião
Prato Rolo de carne com arroz e 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
208,5	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
385	459	548	49,5	57,4	64,8	18,5	21,9	24,7	10,4	13,4	17,3

5ª feira 26 de setembro de 2024
Sopa de feijão verde
Prato Peixe cozido, batata e cenoura c), d) e g) salada
Sobremesa Fruta de época**

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
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
472	529	622	55	59,9	71,1	27,7	31	35	12,9	15,3	18,3

6ª feira 27 de setembro de 2024
Sopa de nabiças
Prato Almôndegas com esparguete a) salada
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,28
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	22,5	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
380	455	543	49,7	57,7	65,1	17,9	21,3	26,9	10,1	13,1	16,9

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 1159ON