



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

#### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 02 de setembro de 2024  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Salada de frango com massa fusilli, salada 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
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
<b>394</b>	<b>460</b>	<b>541</b>	<b>47,2</b>	<b>54,3</b>	<b>62,7</b>	<b>25,7</b>	<b>29,4</b>	<b>35,3</b>	<b>9,59</b>	<b>11,8</b>	<b>14,2</b>

**3ª feira** 03 de setembro de 2024  
**Sopa** de grão  
**Prato** Empadão de peixe c),d) e salada  
**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
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,65
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>417</b>	<b>493</b>	<b>581</b>	<b>53,6</b>	<b>61,6</b>	<b>70,5</b>	<b>19</b>	<b>22,1</b>	<b>26,2</b>	<b>11,6</b>	<b>14,9</b>	<b>18,8</b>

**4ª feira** 04 de setembro de 2024  
**Sopa** de legumes  
**Prato** Feijoada à transmontana  
**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
273	341	458,1	25,9	34,95	45,59	19,1	22,94	30,27	8,58	10,15	14,64
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>440</b>	<b>508</b>	<b>625</b>	<b>55,4</b>	<b>64,4</b>	<b>75,1</b>	<b>23,5</b>	<b>27,4</b>	<b>34,7</b>	<b>10,7</b>	<b>12,2</b>	<b>16,7</b>

**5ª feira** 05 de setembro de 2024  
**Sopa** de espinafres  
**Prato** Douradinhos no forno com arroz de cenoura a)  
**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
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
<b>405</b>	<b>496</b>	<b>536</b>	<b>59,4</b>	<b>70,7</b>	<b>74,3</b>	<b>13,3</b>	<b>16,3</b>	<b>18,6</b>	<b>10,9</b>	<b>14,6</b>	<b>16,3</b>

**6ª feira** 06 de setembro de 2024  
**Sopa** Creme de alho francês  
**Prato** Lasanha de carne a) c) g) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

102,6	102,6	102,6	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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
<b>561</b>	<b>673</b>	<b>808</b>	<b>79,4</b>	<b>91,8</b>	<b>105</b>	<b>21,6</b>	<b>26,2</b>	<b>33,6</b>	<b>12,5</b>	<b>16,3</b>	<b>21,1</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