



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 9 de setembro de 2024
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Frango estufado com esparguete a) 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 |
| 192,1 | 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 |

369 440 513 42,8 50,7 57,6 24,4 28,3 33,6 9,78 12,1 14,6

3ª feira 10 de setembro de 2024
Sopa Creme de alho francês
Prato Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)
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 |
| 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 |

439 503 593 63,1 71,4 79,9 19,6 22,1 28,3 9,97 12,1 15,5

4ª feira 11 de setembro de 2024
Sopa de legumes
Prato Vitela estufada com massa penne e legumes a)
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 |
| 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 |

375 447 535 47,5 55,1 62,4 17,9 21,3 26,8 10,3 13,3 17,2

5ª feira 12 de setembro de 2024
Sopa de agrião
Prato Salada de peixe c), d)
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 |
| 223,3 | 304,3 | 393,9 | 17,3 | 24,9 | 32,2 | 14,2 | 18,2 | 23,3 | 9,9 | 13,5 | 17,5 |
| 75 | 75 | 75 | 16 | 16 | 16 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 0,52 |

400 481 570 48,7 56,3 63,6 19,1 23,2 28,3 12 15,6 19,7

6ª feira 13 de setembro de 2024
Sopa de hortaliça com grão
Prato Empadão de carne; salada g)
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 |
| 245 | 321,8 | 434,7 | 19,3 | 23,4 | 30,3 | 14,9 | 18,6 | 25,8 | 11,2 | 16,1 | 22,1 |
| 75 | 75 | 75 | 16 | 16 | 16 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 0,52 | 0,52 | 0,52 |

441 517 630 53 57 63,9 21,4 25,1 32,2 13,3 18,2 24,2

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) 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