



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 1 de janeiro de 2024

Sopa
Prato
Sobremesa

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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

3ª feira 2 de janeiro de 2024

Sopa
Prato
Sobremesa

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4ª feira 3 de janeiro de 2024

Sopa Canja de galinha com hortelã a)
Prato Arroz de aves, salada
Sobremesa Fruta da época**

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

5ª feira 4 de janeiro de 2024

Sopa creme de grão
Prato Filetes de pescada no forno a), c), d) e arroz de cenoura
Sobremesa Fruta de época**

126,4	126,4	126,4	19,8	19,8	19,8	5,3	5,3	5,3	1,9	1,9	1,9
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
463	527	617	66,4	74,8	83,3	21,3	23,8	30	10,5	12,6	16

6ª feira 5 de janeiro de 2024

Sopa de repolho com grão
Prato Rolo de carne com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

137	137	137	20,1	20,1	20,1	6,4	6,4	6,4	2,3	2,3	2,3
220,8	298,0	400,5	18,7	25,9	33,4	14,9	19,1	26,5	8,7	12,1	16,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
433	510	613	54,8	62	69,6	22,3	26,6	33,9	11,6	14,9	19,4

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) 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**