



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

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
2ª feira	22 de janeiro de 2024											
Sopa	Canja de galinha com letras e hortelã a)											
Prato	Frango à passarinho com arroz branco e 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	
190	258,8	333,7	19,9	28,6	36,9	14,6	17,9	22,8	4,9	7,1	9,4	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
367	436	511	44,2	52,8	61,1	23,4	26,6	31,6	9,48	11,7	14	
3ª feira	23 de janeiro de 2024											
Sopa	Creme de legumes											
Prato	Bolonesa de pescada a),d) e salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
88,9	88,85	88,85	13,6	13,64	13,64	3,37	3,369	3,369	1,41	1,41	1,41	
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	
340	403	483	48,1	55,5	62,9	16,7	19,6	26,3	6,92	9,2	11,7	
4ª feira	24 de janeiro de 2024											
Sopa	Creme de abóbora											
Prato	Lombo de porco assado, batata loura, salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
91,6	91,55	91,55	13,7	13,71	13,71	3,21	3,209	3,209	1,56	1,56	1,56	
193	242,5	331,7	17,5	21,3	27,8	14,2	17,0	24,5	6,5	9,0	12,5	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
359	409	498	47,2	51	57,5	18,5	21,3	28,9	8,58	11,1	14,5	
5ª feira	25 de janeiro de 2024											
Sopa	Creme de cenoura e courgete											
Prato	Empadão de peixe c),d) e salada											
Sobremesa	Fruta de época**											
94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56	
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,7	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
391	467	555	49,9	57,9	66,8	16,9	20,1	24,2	11,6	14,9	18,7	
6ª feira	26 de janeiro de 2024											
Sopa	de couve galega e grão											
Prato	Vitela guisada com massa a) e salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2	
208	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,1	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
414	486	574	52,5	60,2	67,4	20,7	24	29,5	11	14	17,8	

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) 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 **11590N**