



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	8 de janeiro de 2024											
Sopa	Canja de galinha com couscous a)											
Prato	Arroz à Valenciana											
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	
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	9 de janeiro de 2024											
Sopa	Creme de cenoura											
Prato	Bacalhau à Brás c),d) e salada											
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	
290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,8	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
460	549	665	52,2	57,3	65,8	20	24,4	29,9	16,8	22,5	28,9	
4ª feira	10 de janeiro de 2024											
Sopa	Creme de legumes											
Prato	Empadão de carne; salada g)											
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	
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	
409	486	599	48,9	53	59,9	19,4	23,1	30,2	13,1	18	24,1	
5ª feira	11 de janeiro de 2024											
Sopa	creme de grão											
Prato	Pudim de peixe com arroz c),d) e salada											
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	
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	
423	499	587	55,7	63,8	72,6	18,9	22,1	26,2	12	15,3	19,1	
6ª feira	12 de janeiro de 2024											
Sopa	de couve-flor											
Prato	Arroz de frango, salada											
Sobremesa	Fruta da época**											
102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3	
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	424	513	50,9	59	67,3	19,9	23	31	6,63	8,81	11,3	

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