



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 3 de abril de 2023
Sopa Canja de galinha com massa de letras a)
Prato Arroz à Valenciana e salada
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
102	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 4 de abril de 2023
Sopa de nabijas
Prato Pesacada à Brás c) e salada
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,28
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
462	552	667	53,8	58,9	67,4	19,9	24,4	29,9	16,6	22,2	28,6

4ª feira 5 de abril de 2023
Sopa de hortaliça
Prato Cubos de carne com macarrão a) e salada
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	25,64	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
375	447	535	47,5	55,1	62,4	17,9	21,3	26,8	10,3	13,3	17,2

5ª feira 6 de abril de 2023
Sopa Creme de alho francês
Prato Calamares com arroz de feijão a), c) e d)
Sobremesa Fruta de 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
238	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
415	502	562	61,3	72,2	76,4	19,2	23,6	27,9	7,69	10,2	12,8

6ª feira 7 de abril de 2023
Sopa
Prato
Sobremesa

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

Vegetariano

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

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**