



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

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
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
235	280	386,3	23,8	27,5	37,2	13,2	15,6	22,3	4,8	7,0	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

398	443	549	53,5	57,2	66,8	17,4	19,8	26,5	6,7	8,84	11,2
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
273	341	458,1	25,9	34,95	45,59	19,1	22,94	30,27	8,58	10,15	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

440	508	625	55,4	64,4	75,1	23,5	27,4	34,7	10,7	12,2	16,7
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
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

400	475	563	52,5	60,5	69,3	17,1	20,3	24,4	11,4	14,8	18,6
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,28
245	334,5	433,0	24,6	34,7	44,9	19,4	24,8	31,7	6,0	8,7	11,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

417	506	605	56,2	66,3	76,5	23,8	29,2	36,1	7,79	10,5	13,2
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

330,2	405,5	505,0	48,1	54,4	68,2	14,9	18,0	21,8	5,5	8,9	11,3
-------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	------

502	577	677	79,7	86	99,8	19,2	22,4	26,2	7,33	10,7	13,1
------------	------------	------------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

2ª feira 17 de abril de 2023
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Arroz à Valenciana e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 18 de abril de 2023
Sopa Juliana
Prato Pescada gratinada com legumes e batata d), g)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 19 de abril de 2023
Sopa Creme de abóbora
Prato Feijoada à Transmontana
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 20 de abril de 2023
Sopa de feijão verde
Prato Empadão de atum c), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 21 de abril de 2023
Sopa de nabijas
Prato Rancho à Portuguesa (frango, massa e repolho) a)
Sobremesa Fruta da época**

Vegetariano Rancho vegetariano a)

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) Amendoados; 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