



## 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
208	283	371,4	18,1	26,05	33,47	13,5	16,93	19,76	8,28	11,29	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>386</b>	<b>460</b>	<b>549</b>	<b>42,4</b>	<b>50,3</b>	<b>57,7</b>	<b>22,3</b>	<b>25,7</b>	<b>28,5</b>	<b>12,9</b>	<b>15,9</b>	<b>19,7</b>

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

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
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
<b>377</b>	<b>450</b>	<b>537</b>	<b>48</b>	<b>55,6</b>	<b>62,9</b>	<b>17,9</b>	<b>21,2</b>	<b>26,7</b>	<b>10,3</b>	<b>13,3</b>	<b>17,1</b>

102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>402</b>	<b>479</b>	<b>565</b>	<b>51,1</b>	<b>58,4</b>	<b>65,8</b>	<b>18,2</b>	<b>21,9</b>	<b>26,4</b>	<b>11,7</b>	<b>15,2</b>	<b>19,2</b>

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3
202	262	343,2	17,6	21,71	28,17	14,3	16,96	21,74	7,42	10,81	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>374</b>	<b>434</b>	<b>515</b>	<b>49,2</b>	<b>53,3</b>	<b>59,8</b>	<b>18,6</b>	<b>21,3</b>	<b>26,1</b>	<b>9,22</b>	<b>12,6</b>	<b>16,4</b>

202	262	342,7	25,4	31,13	40,67	8,54	10,87	14,04	5,63	8,169	10,9
<b>374</b>	<b>434</b>	<b>514</b>	<b>57</b>	<b>62,7</b>	<b>72,3</b>	<b>12,9</b>	<b>15,3</b>	<b>18,4</b>	<b>7,43</b>	<b>9,97</b>	<b>12,7</b>

**2ª feira** 24 de abril de 2023  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Rolo de carne com esparguete a) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**3ª feira** 25 de abril de 2023  
**Sopa**  
**Prato**  
**Sobremesa**

**4ª feira** 26 de abril de 2023  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Picadinho de vaca com macarrão a) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**5ª feira** 27 de abril de 2023  
**Sopa** de feijão verde  
**Prato** Bolonhesa de atum a), d) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

**6ª feira** 28 de abril de 2023  
**Sopa** de espinafres  
**Prato** Perna de porco no forno com arroz e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**Vegetariano** Empadão vegetariano c), g)

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