



## 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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
180,9	246,6	326,2	18,7	26,8	35,2	14,3	17,5	23,4	4,8	6,9	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>358</b>	<b>424</b>	<b>503</b>	<b>43</b>	<b>51,1</b>	<b>59,5</b>	<b>23,1</b>	<b>26,2</b>	<b>32,1</b>	<b>9,34</b>	<b>11,5</b>	<b>13,8</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
223,3	304,3	393,9	17,3	24,9	32,2	14,2	18,2	23,3	9,9	13,5	17,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>395</b>	<b>476</b>	<b>566</b>	<b>48,9</b>	<b>56,5</b>	<b>63,8</b>	<b>18,5</b>	<b>22,6</b>	<b>27,7</b>	<b>11,7</b>	<b>15,3</b>	<b>19,3</b>
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	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>376</b>	<b>450</b>	<b>539</b>	<b>47,6</b>	<b>55,5</b>	<b>62,9</b>	<b>18</b>	<b>21,4</b>	<b>24,2</b>	<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>17,2</b>
120,3	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
261,7	325,6	415,5	30,6	39,0	47,5	14,9	17,4	23,6	8,0	10,2	13,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>457</b>	<b>521</b>	<b>611</b>	<b>64,3</b>	<b>72,6</b>	<b>81,1</b>	<b>21,4</b>	<b>23,9</b>	<b>30</b>	<b>10,1</b>	<b>12,3</b>	<b>15,6</b>
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
<b>409</b>	<b>486</b>	<b>599</b>	<b>48,9</b>	<b>53</b>	<b>59,9</b>	<b>19,4</b>	<b>23,1</b>	<b>30,2</b>	<b>13,1</b>	<b>18</b>	<b>24,1</b>
202	262	342,7	25,4	31,13	40,67	8,54	10,87	14,04	5,63	8,169	10,9
<b>366</b>	<b>426</b>	<b>507</b>	<b>55</b>	<b>60,8</b>	<b>70,3</b>	<b>13</b>	<b>15,3</b>	<b>18,5</b>	<b>7,56</b>	<b>10,1</b>	<b>12,8</b>

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