



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 20 de fevereiro de 2023  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Frango à Brás e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

Valor energético (kcal)			Hidratos (g)			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	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			
306,0	399,0	519,7	22,2	27,3	35,8	18,7	23,7	27,3	15,1	20,8	27,3			
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52			
<b>483</b>	<b>576</b>	<b>697</b>	<b>46,4</b>	<b>51,6</b>	<b>60,1</b>	<b>27,4</b>	<b>32,5</b>	<b>36,1</b>	<b>19,7</b>	<b>25,4</b>	<b>31,9</b>			

**3ª feira** 21 de fevereiro de 2023  
**Sopa**  
**Prato**  
**Sobremesa**

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

**4ª feira** 22 de fevereiro de 2023  
**Sopa** creme de abóbora  
**Prato** Chili de vitela com arroz 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			
283	343,8	461,8	27,2	35,4	46,5	16,9	19,7	26,3	10,3	12,1	16,9			
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52			
<b>450</b>	<b>511</b>	<b>629</b>	<b>56,7</b>	<b>64,9</b>	<b>76</b>	<b>21,4</b>	<b>24,2</b>	<b>30,8</b>	<b>12,4</b>	<b>14,2</b>	<b>19</b>			

**5ª feira** 23 de fevereiro de 2023  
**Sopa** creme de legumes  
**Prato** Meia desfeita com grão e hortaliça d)  
**Sobremesa** Fruta de 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			
201	256,8	336,4	15	18,7	28,2	17,4	21,3	24,4	6,2	8,8	11,5			
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52			
<b>365</b>	<b>421</b>	<b>500</b>	<b>44,7</b>	<b>48,3</b>	<b>57,8</b>	<b>21,9</b>	<b>25,8</b>	<b>28,9</b>	<b>8,13</b>	<b>10,7</b>	<b>13,5</b>			

**6ª feira** 24 de fevereiro de 2021  
**Sopa** juliana  
**Prato** Lasanha a), g) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4			
383,1	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1			
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52			
<b>546</b>	<b>659</b>	<b>793</b>	<b>76,6</b>	<b>89</b>	<b>102</b>	<b>21</b>	<b>25,7</b>	<b>33,1</b>	<b>12,4</b>	<b>16,2</b>	<b>21</b>			

**Vegetariano** Lasanha vegetariano a), g)

365,9	472,1	578,5	56,5	71,3	86,6	11,0	13,9	16,6	6,5	9,1	11,7			
<b>529</b>	<b>635</b>	<b>742</b>	<b>86,1</b>	<b>101</b>	<b>116</b>	<b>15,1</b>	<b>18</b>	<b>20,7</b>	<b>8,33</b>	<b>11</b>	<b>13,6</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