



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

**2ª feira** 27 de fevereiro de 2023  
**Sopa** Canja de galinha com massa pevide a)  
**Prato** Gratinado de frango e massa penne a), g) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**3ª feira** 28 de fevereiro de 2023  
**Sopa** Creme de grão  
**Prato** Calamares com arroz de feijão a), c), d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**4ª feira** 1 de março de 2023  
**Sopa** de hortaliça com feijão  
**Prato** Feijoada à transmontana  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**5ª feira** 2 de março de 2023  
**Sopa** creme de cenoura  
**Prato** Filetes de Pescada no forno com arroz e legumes c), d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**6ª feira** 3 de março de 2023  
**Sopa** de nabijas  
**Prato** Massa com peru e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**Vegetariano** Massa com legumes

## 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	102,2	102,2	8,27	8,266	8,266	7,68	7,676	7,676	4,07	4,072	4,07
274	362,4	458	23,9	33,1	39,86	18,1	22,43	28,54	7,08	9,808	12,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>451</b>	<b>540</b>	<b>635</b>	<b>48,2</b>	<b>57,4</b>	<b>64,1</b>	<b>26,9</b>	<b>31,2</b>	<b>37,3</b>	<b>11,7</b>	<b>14,4</b>	<b>17,4</b>
126	126,4	126,4	19,8	19,8	19,8	5,3	5,3	5,3	1,9	1,9	1,9
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
<b>439</b>	<b>526</b>	<b>586</b>	<b>64,6</b>	<b>75,6</b>	<b>79,7</b>	<b>20,9</b>	<b>25,3</b>	<b>29,6</b>	<b>8,19</b>	<b>10,7</b>	<b>13,3</b>
120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	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
<b>469</b>	<b>536</b>	<b>653</b>	<b>59,6</b>	<b>68,6</b>	<b>79,3</b>	<b>25,5</b>	<b>29,4</b>	<b>36,7</b>	<b>10,7</b>	<b>12,3</b>	<b>16,7</b>
94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
262	325,6	415,5	30,6	38,98	47,48	14,9	17,42	23,55	8,01	10,17	13,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>431</b>	<b>495</b>	<b>585</b>	<b>60,6</b>	<b>69</b>	<b>77,5</b>	<b>19,3</b>	<b>21,8</b>	<b>28</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>15,6</b>
96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,28
200	267,6	356,5	19,1	27,39	35,66	15,1	18,39	24,35	6,18	8,431	11,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>372</b>	<b>439</b>	<b>528</b>	<b>50,8</b>	<b>59</b>	<b>67,3</b>	<b>19,5</b>	<b>22,8</b>	<b>28,7</b>	<b>7,99</b>	<b>10,2</b>	<b>13,6</b>
218	291,9	382,3	31	40,96	54,3	8,33	10,65	13,54	4,98	7,301	9,7
<b>390</b>	<b>464</b>	<b>554</b>	<b>62,6</b>	<b>72,6</b>	<b>85,9</b>	<b>12,7</b>	<b>15</b>	<b>17,9</b>	<b>6,79</b>	<b>9,1</b>	<b>11,5</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 iogurte como sobremesa e esporadicamente gelatina.

Avaliação elaborada por:

**Carla Rodrigues Ferreira** - Nutricionista - Cédula Profissional 11590N