



**EMENTA REFEITÓRIO**  
**COLÉGIO QUINTA DO LAGO**

**Avaliação nutricional da refeição\***

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

**2ª feira** 2 de janeiro de 2023  
**Sopa** Canja de galinha com hortelã a)  
**Prato** Arroz de aves, salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**3ª feira** 3 de janeiro de 2023  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Bolonhesa de atum a)d), salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**4ª feira** 4 de janeiro de 2023  
**Sopa** Creme de legumes  
**Prato** Chili de carne de vaca com arroz e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**5ª feira** 5 de janeiro de 2023  
**Sopa** creme de grão  
**Prato** Filetes de pescada no forno a), c), d) e arroz de cenoura  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

**6ª feira** 6 de janeiro de 2023  
**Sopa** de repolho com grão  
**Prato**  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**Vegetariano** Estufado de grão e legumes, arroz

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
183	247,3	335,8	18,8	26,9	35,2	14,4	17,5	25,5	4,8	7,0	9,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>360</b>	<b>425</b>	<b>513</b>	<b>43,1</b>	<b>51,1</b>	<b>59,5</b>	<b>23,2</b>	<b>26,3</b>	<b>34,3</b>	<b>9,38</b>	<b>11,6</b>	<b>14</b>
94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
224,7	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>394</b>	<b>471</b>	<b>556</b>	<b>48,5</b>	<b>55,8</b>	<b>63,3</b>	<b>18</b>	<b>21,7</b>	<b>26,2</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</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
283	343,8	461,8	27,2	35,38	46,52	16,9	19,71	26,3	10,3	12,13	16,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>447</b>	<b>508</b>	<b>626</b>	<b>56,8</b>	<b>65</b>	<b>76,2</b>	<b>21,4</b>	<b>24,2</b>	<b>30,8</b>	<b>12,2</b>	<b>14,1</b>	<b>18,9</b>
126,4	126,4	126,4	19,8	19,8	19,8	5,3	5,3	5,3	1,9	1,9	1,9
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>463</b>	<b>527</b>	<b>617</b>	<b>66,4</b>	<b>74,8</b>	<b>83,3</b>	<b>21,3</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>	<b>10,5</b>	<b>12,6</b>	<b>16</b>
137	137	137	20,1	20,1	20,1	6,4	6,4	6,4	2,3	2,3	2,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>212</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>36,1</b>	<b>36,1</b>	<b>36,1</b>	<b>7,47</b>	<b>7,47</b>	<b>7,47</b>	<b>2,82</b>	<b>2,82</b>	<b>2,82</b>
360,1	416,3	509,7	51,6	55,3	68,3	15,6	17,3	20,4	13,5	10,9	9,9
<b>572</b>	<b>628</b>	<b>722</b>	<b>87,7</b>	<b>91,5</b>	<b>104</b>	<b>23,1</b>	<b>24,8</b>	<b>27,9</b>	<b>16,3</b>	<b>13,7</b>	<b>12,7</b>

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) Amendoinos; 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**