



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

**Avaliação nutricional da refeição\***

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

**2ª feira** 9 de janeiro de 2023  
**Sopa** Canja de galinha com couscous a)  
**Prato** Arroz à Valenciana  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

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
240	321,3	427,1	22	30,98	40,32	19,4	24,29	33,17	7,58	10,35	13,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>417</b>	<b>499</b>	<b>604</b>	<b>46,3</b>	<b>55,2</b>	<b>64,6</b>	<b>28,2</b>	<b>33,1</b>	<b>41,9</b>	<b>12,2</b>	<b>14,9</b>	<b>18,5</b>

**3ª feira** 10 de janeiro de 2023  
**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Bacalhau à Brás c),d) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>460</b>	<b>549</b>	<b>665</b>	<b>52,2</b>	<b>57,3</b>	<b>65,8</b>	<b>20</b>	<b>24,4</b>	<b>29,9</b>	<b>16,8</b>	<b>22,5</b>	<b>28,9</b>

**4ª feira** 11 de janeiro de 2023  
**Sopa** Creme de legumes  
**Prato** Empadão de carne; salada g)  
**Sobremesa** Fruta da 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
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>

**5ª feira** 12 de janeiro de 2023  
**Sopa** creme de grão  
**Prato** Pudim de peixe com arroz c),d) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

126,4	126,4	126,4	19,8	19,8	19,8	5,3	5,3	5,3	1,9	1,9	1,9
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,7
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>423</b>	<b>499</b>	<b>587</b>	<b>55,7</b>	<b>63,8</b>	<b>72,6</b>	<b>18,9</b>	<b>22,1</b>	<b>26,2</b>	<b>12</b>	<b>15,3</b>	<b>19,1</b>

**6ª feira** 13 de janeiro de 2023  
**Sopa** de couve-flor  
**Prato** Arroz de frango, salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

300	300	300	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
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>558</b>	<b>622</b>	<b>711</b>	<b>50,9</b>	<b>59</b>	<b>67,3</b>	<b>19,9</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>6,63</b>	<b>8,81</b>	<b>11,3</b>

**Vegetariano** Risoto de legumes

197,8	270,0	341,1	28,8	39,5	50,0	6,6	8,4	10,2	4,6	6,8	8,9
<b>573</b>	<b>645</b>	<b>716</b>	<b>60,9</b>	<b>71,6</b>	<b>82,1</b>	<b>12,1</b>	<b>13,9</b>	<b>15,7</b>	<b>6,43</b>	<b>8,6</b>	<b>10,7</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**