



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### Avaliação nutricional da refeição\*

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

**2ª feira** 16 de janeiro de 2023

**Sopa** Canja de galinha com massa a)  
**Prato** Frango estufado com massa penne a) e salada  
**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	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
192,1	262,7	335,3	18,5	26,5	33,4	15,7	19,5	24,8	5,2	7,6	10,0
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>369</b>	<b>440</b>	<b>513</b>	<b>42,8</b>	<b>50,7</b>	<b>57,6</b>	<b>24,4</b>	<b>28,3</b>	<b>33,6</b>	<b>9,78</b>	<b>12,1</b>	<b>14,6</b>

**3ª feira** 17 de janeiro de 2023

**Sopa** de espinafres  
**Prato** Salada de atum com massa fusili a)d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

96,7	96,7	96,7	16,4	16,4	16,4	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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>49,8</b>	<b>57,3</b>	<b>64,6</b>	<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>28,1</b>	<b>11,8</b>	<b>15,4</b>	<b>19,5</b>

**4ª feira** 18 de janeiro de 2023

**Sopa** creme de ervilhas  
**Prato** Carne de porco à Portuguesa; salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
202,3	262,0	343,2	17,6	21,7	28,2	14,3	17,0	21,7	8,3	11,3	14,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>440</b>	<b>500</b>	<b>581</b>	<b>59,5</b>	<b>63,6</b>	<b>70,1</b>	<b>22,8</b>	<b>25,5</b>	<b>30,3</b>	<b>10,4</b>	<b>13,4</b>	<b>16,7</b>

**5ª feira** 19 de janeiro de 2023

**Sopa** de agrião  
**Prato** Calamares com arroz de cenoura e salada a)c)d)  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

101,5	101,5	101,5	15,4	15,4	15,4	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
206	288,5	373,6	25,1	35,6	46,4	11,8	15,7	19,7	5,5	8,1	10,6
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>382</b>	<b>465</b>	<b>550</b>	<b>56,5</b>	<b>67</b>	<b>77,8</b>	<b>16,7</b>	<b>20,6</b>	<b>24,6</b>	<b>7,7</b>	<b>10,2</b>	<b>12,8</b>

**6ª feira** 20 de janeiro de 2023

**Sopa** de brócolos  
**Prato** Hamburguer com esparguete a) salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

109,1	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
208,5	283,0	371,4	18,1	26,1	33,5	13,5	16,9	22,5	8,3	11,3	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>393</b>	<b>467</b>	<b>555</b>	<b>50,2</b>	<b>58,2</b>	<b>65,6</b>	<b>19,1</b>	<b>22,6</b>	<b>28,1</b>	<b>10,6</b>	<b>13,6</b>	<b>17,4</b>

**Vegetariano** Hamburguer de legumes com esparguete a)

240,0	320,7	418,2	35,3	46,7	61,5	9,0	11,5	14,7	5,1	7,5	9,9
<b>424</b>	<b>505</b>	<b>602</b>	<b>67,4</b>	<b>78,8</b>	<b>93,6</b>	<b>14,6</b>	<b>17,2</b>	<b>20,3</b>	<b>7,4</b>	<b>9,77</b>	<b>12,2</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