



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

**2ª feira** 23 de janeiro de 2023  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Frango à passarinho com arroz branco e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**3ª feira** 24 de janeiro de 2023  
**Sopa** Creme de legumes  
**Prato** Bolonhesa de pescada a),d) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**4ª feira** 25 de janeiro de 2023  
**Sopa** Creme de abóbora  
**Prato** Lombo de porco assado, batata loura, salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**5ª feira** 26 de janeiro de 2023  
**Sopa** Creme de cenoura e courgete  
**Prato** Empadão de peixe c),d) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

**6ª feira** 26 de novembro de 2021  
**Sopa** de couve galega e grão  
**Prato** Vitela guisada com massa a) e salada  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

**Vegetariano** Ervilhas com ovos escalfados

## 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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
190	258,8	333,7	19,9	28,6	36,9	14,6	17,9	22,8	4,9	7,1	9,4
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>367</b>	<b>436</b>	<b>511</b>	<b>44,2</b>	<b>52,8</b>	<b>61,1</b>	<b>23,4</b>	<b>26,6</b>	<b>31,6</b>	<b>9,48</b>	<b>11,7</b>	<b>14</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
176	238,8	319,6	18,5	25,85	33,27	12,2	15,16	21,79	4,99	7,272	9,76
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>340</b>	<b>403</b>	<b>483</b>	<b>48,1</b>	<b>55,5</b>	<b>62,9</b>	<b>16,7</b>	<b>19,6</b>	<b>26,3</b>	<b>6,92</b>	<b>9,2</b>	<b>11,7</b>
91,6	91,55	91,55	13,7	13,71	13,71	3,21	3,209	3,209	1,56	1,56	1,56
193	242,5	331,7	17,5	21,3	27,8	14,2	17,0	24,5	6,5	9,0	12,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>359</b>	<b>409</b>	<b>498</b>	<b>47,2</b>	<b>51</b>	<b>57,5</b>	<b>18,5</b>	<b>21,3</b>	<b>28,9</b>	<b>8,58</b>	<b>11,1</b>	<b>14,5</b>
94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
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>391</b>	<b>467</b>	<b>555</b>	<b>49,9</b>	<b>57,9</b>	<b>66,8</b>	<b>16,9</b>	<b>20,1</b>	<b>24,2</b>	<b>11,6</b>	<b>14,9</b>	<b>18,7</b>
131	131	131	18,5	18,5	18,5	6,1	6,1	6,1	2,2	2,2	2,2
208	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>414</b>	<b>486</b>	<b>574</b>	<b>52,5</b>	<b>60,2</b>	<b>67,4</b>	<b>20,7</b>	<b>24</b>	<b>29,5</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>17,8</b>
292,0	340,6	410,0	20,2	24,6	31,3	17,5	19,2	21,8	13,7	16,1	19,1
<b>498</b>	<b>547</b>	<b>616</b>	<b>54,7</b>	<b>59,1</b>	<b>65,8</b>	<b>24,7</b>	<b>26,3</b>	<b>29</b>	<b>16,5</b>	<b>18,8</b>	<b>21,8</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