



## EMENTA REFEITÓRIO

### COLÉGIO QUINTA DO LAGO

### 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
102,2	102,2	102,2	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1
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>

**2ª feira** 1 de maio de 2023  
**Sopa** Canja de galinha com letras e hortelã a)  
**Prato** Gratinado de frango e massa penne a), g) e 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
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>499</b>	<b>563</b>	<b>653</b>	<b>72,5</b>	<b>80,9</b>	<b>89,4</b>	<b>23,5</b>	<b>26</b>	<b>32,1</b>	<b>10,2</b>	<b>12,3</b>	<b>15,6</b>

**3ª feira** 2 de maio de 2023  
**Sopa** creme de ervilhas  
**Prato** Pescada c/ molho de tomate e arroz de legumes c), d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
208	280,2	367,8	18	25,6	32,9	13,5	16,8	22,3	8,2	11,2	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>385</b>	<b>457</b>	<b>545</b>	<b>50,1</b>	<b>57,7</b>	<b>65</b>	<b>19</b>	<b>22,3</b>	<b>27,8</b>	<b>10,1</b>	<b>13,1</b>	<b>16,9</b>

**4ª feira** 3 de maio de 2023  
**Sopa** de couve-flor  
**Prato** Espaguete com vitela, ervilhas e cenouras a)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
222	297,7	385,3	19,9	27,95	36,78	12,5	15,66	19,76	9,49	12,85	16,65
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>406</b>	<b>482</b>	<b>569</b>	<b>52</b>	<b>60,1</b>	<b>68,9</b>	<b>18,1</b>	<b>21,3</b>	<b>25,4</b>	<b>11,8</b>	<b>15,1</b>	<b>18,9</b>

**5ª feira** 4 de maio de 2023  
**Sopa** de Bróculos  
**Prato** Empadão de atum c),d) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	1,6	1,6	1,6
292,0	340,6	410,0	20,2	24,6	31,3	17,5	19,2	21,8	13,7	16,1	19,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
<b>459</b>	<b>508</b>	<b>577</b>	<b>49,7</b>	<b>54,1</b>	<b>60,7</b>	<b>22</b>	<b>23,6</b>	<b>26,3</b>	<b>15,8</b>	<b>18,2</b>	<b>21,2</b>

**6ª feira** 5 de maio de 2023  
**Sopa** creme de abóbora  
**Prato** Ervilhas com ovos escalfados  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*

### Vegetariano


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) 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