



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
189	259,4	335,1	18,1	26,05	33,47	15,6	19,41	24,9	5,14	7,511	9,941
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

366	437	512	42,4	50,3	57,7	24,4	28,2	33,7	9,73	12,1	14,5
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

120	120,3	120,3	17,7	17,7	17,7	5,4	5,4	5,4	1,6	1,6	1,6
235	280	386,3	23,8	27,5	37,2	13,2	15,6	22,3	4,8	7,0	9,3
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

431	475	582	57,5	61,2	70,8	19,7	22,1	28,8	6,92	9,06	11,4
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

87,5	87,5	87,5	13,2	13,2	13,2	2,9	2,9	2,9	1,5	1,5	1,5
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

370	443	530	47,2	54,8	62,1	17,4	20,8	26,3	10,3	13,3	17,1
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	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

429	493	583	60,1	68,5	77	19,4	21,9	28	10,1	12,3	15,6
------------	------------	------------	-------------	-------------	-----------	-------------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------

94,4	94,35	94,35	14	13,99	13,99	3,33	3,329	3,329	1,56	1,56	1,56
283	343,8	461,8	27,2	35,4	46,5	16,9	19,7	26,3	10,3	12,1	16,9
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

452	513	631	57,2	65,4	76,5	21,4	24,1	30,7	12,4	14,2	19
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-----------

264,5	358,1	461,3	35,2	48,9	63,7	10,1	13,0	16,8	7,2	9,6	12,1
-------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	------

434	527	631	65,2	78,8	93,7	14,5	17,5	21,2	9,27	11,7	14,2
------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

2ª feira 15 de maio de 2023
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Bolonhesa de frango a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 16 de maio de 2023
Sopa de feijão branco com repolho
Prato Pescada espiritual com salada a), d), g)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 17 de maio de 2023
Sopa de couve portuguesa
Prato Carne à portuguesa e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 18 de maio de 2023
Sopa creme de abóbora
Prato Filetes de Pescada no forno com arroz c), d)
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 19 de maio de 2023
Sopa Creme de cenoura
Prato Chili de peru com feijão preto e arroz
Sobremesa Fruta da época**

Vegetariano Chili 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