



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
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
367	436	511	44,2	52,8	61,1	23,4	26,6	31,6	9,48	11,7	14
102,8	102,8	102,8	16,5	16,5	16,5	3,5	3,5	3,5	1,4	1,4	1,4
225	301,6	386,9	18,5	25,8	33,3	13,6	17,3	21,8	9,8	13,3	17,2
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
402	479	565	51,1	58,4	65,8	18,2	21,9	26,4	11,7	15,2	19,2
102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
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
379	439	520	49,7	53,8	60,3	19,8	22,5	27,2	10,1	13,1	16,4
96,7	96,65	96,65	15,6	15,62	15,62	3,28	3,279	3,279	1,28	1,282	1,282
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
395	476	566	48,9	56,5	63,8	18,5	22,6	27,7	11,7	15,3	19,3
162,6	162,6	162,6	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6
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
483	559	672	61,2	65,3	72,2	23,5	27,2	34,3	13,3	18,2	24,3
202	262	342,7	25,4	31,13	40,67	8,54	10,87	14,04	5,63	8,169	10,89
440	500	580	67,2	73	82,6	17,1	19,4	22,6	7,77	10,3	13

2ª feira 22 de maio de 2023
Sopa Canja de galinha com letras e hortelã a)
Prato Frango assado no forno com esparguete e salada a)
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 23 de maio de 2023
Sopa de feijão verde e cenoura
Prato Bolonhesa de atum a), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 24 de maio de 2023
Sopa de couve-flor
Prato Carne de porco à Portuguesa; salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 25 de maio de 2023
Sopa de nabijas
Prato Salada de peixe com lacinhos, ovo e legumes a), c)
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 26 de maio de 2023
Sopa creme de ervilhas
Prato Rolo de carne com puré de batata g), c)
Sobremesa Fruta da época**

Vegetariano Empadão vegetariano c), g)

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