



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

386 460 549 42,4 50,3 57,7 22,3 25,7 31,3 12,9 15,9 19,7

2ª feira 13 de novembro de 2023
Sopa Canja de galinha com hortelã a)
Prato Massa à bolonhesa a) salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 14 de novembro de 2023
Sopa de feijão e repolho
Prato Bacalhau à Brás c) e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 15 de novembro de 2023
Sopa de Couve-flor
Prato Chili de carne com feijão preto e arroz
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 16 de novembro de 2023
Sopa juliana
Prato Calamares com arroz de feijão a), c) e d)
Sobremesa Fruta de época**

6ª feira 17 de novembro de 2023
Sopa de couve galega
Prato Lasanha de legumes com carne a) c) g) e salada
Sobremesa Fruta da época**

120	120,1	120,1	18	18	18	5,0	5,0	5,0	1,6	1,6	1,6
290	380,1	495,4	22,2	27,3	35,79	15,6	20,01	25,51	14,8	20,38	26,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

485 575 690 56,2 61,3 69,8 21,7 26,1 31,6 16,9 22,5 28,9

102	102,2	102,2	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
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

460 521 639 59,3 67,5 78,6 22,4 25,2 31,8 12,1 14 18,8

88,2	88,2	88,2	13,7	13,7	13,7	3,1	3,1	3,1	1,4	1,4	1,4
238	324,9	384,8	28,8	39,8	43,9	14,5	18,9	23,1	5,7	8,3	10,8
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

401 488 548 58,5 69,4 73,6 18,7 23,1 27,3 7,61 10,1 12,7

87,5	87,5	87,5	13,2	13,2	13,2	2,9	2,9	2,9	1,5	1,5	1,5
383	495,5	630,2	46,9	59,4	72,4	16,9	21,5	28,9	10,5	14,3	19,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52

546 658 793 76,1 88,5 102 20,8 25,5 32,9 12,5 16,3 21,2

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) Amendins; 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