



EMENTA REFEITÓRIO

COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 20 de novembro de 2023
Sopa Canja de galinha com massa pevide e hortelã a)
Prato Bolonhesa de frango com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 21 de novembro de 2023
Sopa de Bróculos
Prato Pescada à Romana a), c), d) com arroz de feijão e salada
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 22 de novembro de 2023
Sopa de couve lombardo
Prato Vitela assada no forno com batata loira e salada
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 23 de novembro de 2023
Sopa de agrião
Prato Pataniscas de bacalhau com arroz a), c), d) e salada
Sobremesa Fruta da época**

6ª feira 24 de novembro de 2023
Sopa Creme de cenoura
Prato Chili e arroz; salada
Sobremesa Fruta da época**

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	102,2	102,2	8,27	8,266	8,266	7,68	7,676	7,676	4,07	4,072	4,07
189	259,4	335,1	18,1	26,05	33,47	15,6	19,41	24,9	5,14	7,511	9,94
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
109	109,1	109,1	16,1	16,1	16,1	4,5	4,5	4,5	1,8	1,8	1,8
264	316,5	398,2	26,8	29,89	35,62	16,6	19,66	25,18	7,08	11,69	15,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
448	501	582	58,9	62	67,7	22,2	25,3	30,8	9,36	14	17,8
87,5	87,45	87,45	13,2	13,2	13,2	2,86	2,859	2,859	1,52	1,52	1,52
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
101	101,5	101,5	15,4	15,38	15,38	3,8	3,8	3,8	1,6	1,6	1,6
264	316,5	398,2	26,8	29,89	35,62	16,6	19,66	25,18	7,08	11,69	15,5
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
440	493	575	58,2	61,3	67	21,6	24,6	30,1	9,24	13,9	17,7
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	35,38	46,52	16,9	19,71	26,3	10,3	12,13	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

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 1159ON