



**EMENTA REFEITÓRIO**  
**COLÉGIO QUINTA DO LAGO**

**Avaliação nutricional da refeição\***

por dose de referência, por grupos etários (DGS) (valores aproximados)

| Valor energético<br>(kcal) | Hidratos Carbono<br>(g) |            |             | Proteínas<br>(g) |             |             | Gorduras<br>(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         |
| 192                        | 262,7                   | 335,3      | 18,5        | 26,5             | 33,4        | 15,7        | 19,5            | 24,8        | 5,2         | 7,6         | 10,0        |
| 75                         | 75                      | 75         | 16          | 16               | 16          | 1,1         | 1,1             | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |
| <b>369</b>                 | <b>440</b>              | <b>513</b> | <b>42,8</b> | <b>50,7</b>      | <b>57,6</b> | <b>24,4</b> | <b>28,3</b>     | <b>33,6</b> | <b>9,78</b> | <b>12,1</b> | <b>14,6</b> |
| 96,7                       | 96,7                    | 96,7       | 15,6        | 15,6             | 15,6        | 3,3         | 3,3             | 3,3         | 1,3         | 1,3         | 1,3         |
| 295                        | 351,3                   | 443,9      | 22,5        | 27,3             | 38,53       | 23,0        | 26,4            | 30,4        | 11,0        | 13,3        | 16,3        |
| 75                         | 75                      | 75         | 16          | 16               | 16          | 1,1         | 1,1             | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |
| <b>466</b>                 | <b>523</b>              | <b>616</b> | <b>54,1</b> | <b>59</b>        | <b>70,1</b> | <b>27,4</b> | <b>30,8</b>     | <b>34,8</b> | <b>12,8</b> | <b>15,1</b> | <b>18,1</b> |
| 103                        | 102,6                   | 102,6      | 16,4        | 16,4             | 16,4        | 3,6         | 3,6             | 3,6         | 1,4         | 1,4         | 1,4         |
| 193                        | 242,5                   | 331,7      | 17,5        | 21,3             | 27,8        | 14,2        | 17,0            | 24,5        | 6,5         | 9,0         | 12,5        |
| 75                         | 75                      | 75         | 16          | 16               | 16          | 1,1         | 1,1             | 1,1         | 0,52        | 0,52        | 0,52        |
| <b>370</b>                 | <b>420</b>              | <b>509</b> | <b>49,9</b> | <b>53,7</b>      | <b>60,2</b> | <b>18,9</b> | <b>21,7</b>     | <b>29,3</b> | <b>8,46</b> | <b>11</b>   | <b>14,4</b> |
| 131                        | 131                     | 131        | 18,5        | 18,5             | 18,5        | 6,1         | 6,1             | 6,1         | 2,2         | 2,2         | 2,2         |
| 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        |
| <b>431</b>                 | <b>508</b>              | <b>593</b> | <b>53</b>   | <b>60,4</b>      | <b>67,8</b> | <b>20,8</b> | <b>24,5</b>     | <b>29</b>   | <b>12,5</b> | <b>16</b>   | <b>20</b>   |
| 0                          | 0                       | 0          | 0           | 0                | 0           | 0           | 0               | 0           | 0           | 0           | 0           |

- 2ª feira** 27 de novembro  
**Sopa** Canja de galinha com massa pevide a)  
**Prato** Frango estufado com massa lacinhos a)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*
- 3ª feira** 28 de novembro  
**Sopa** de nabijas  
**Prato** Salada de bacalhau fresco, batatas, grão, cenoura e ovo c)d)  
**Sobremesa** Fruta da época\*\*
- 4ª feira** 29 de novembro  
**Sopa** de alho francês  
**Prato** Perna de porco assada com puré (g) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*
- 5ª feira** 30 de novembro  
**Sopa** de espinafres com grão  
**Prato** Bolonhesa de atum a), d) e salada  
**Sobremesa** Fruta de época\*\*
- 6ª feira** 1 de dezembro  
**Sopa**  
**Prato**  
**Sobremesa**

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**