



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

2ª feira 2 de outubro de 2023
Sopa Sopa de legumes
Prato Frango estufado com macarrão a)
Sobremesa Fruta da época**

3ª feira 3 de outubro de 2023
Sopa de hortalíça
Prato Pescada gratinada com brócolos e batata d), g)
Sobremesa Fruta da época**

4ª feira 4 de outubro de 2023
Sopa de couve-flor
Prato Empadão de carne; salada g)
Sobremesa Fruta da época**

5ª feira 5 de outubro de 2023
Sopa
Prato
Sobremesa

6ª feira 6 de outubro de 2023
Sopa de hortalíça com feijão branco
Prato Almôndegas com esparguete a) e 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
88,9	88,9	88,9	13,6	13,6	13,6	3,6	3,6	3,6	1,4	1,4	1,4
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
356	427	499	48,2	56,1	63	20,4	24,2	29,6	7,15	9,51	11,9
92,2	92,2	92,2	13,5	13,5	13,5	3,4	3,4	3,4	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
402	447	553	53,3	57	66,6	17,7	20,1	26,8	6,91	9,05	11,4
102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3
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
423	499	612	51,4	55,5	62,4	20,4	24,1	31,3	13	17,9	24
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	120	120	18	18	18	5,0	5,0	5,0	1,6	1,6	1,6
208	324,8	371,4	18,1	39,1	33,5	13,5	11,9	22,5	8,3	12,8	15,1
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52
404	520	566	52,1	73,1	67,5	19,7	18	28,6	10,4	14,9	17,2

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 11590N