



EMENTA REFEITÓRIO
COLÉGIO QUINTA DO LAGO

Avaliação nutricional da refeição*

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

2ª feira 9 de outubro de 2023
Sopa Canja de galinha com massa pevide a)
Prato Salada de frango, massa a), cenoura, milho e ervilhas
Sobremesa Fruta da época**

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	8,3	8,3	8,3	7,7	7,7	7,7	4,1	4,1	4,1	
218	302,7	392,3	21,5	31,3	40,3	17,4	22,0	11,1	5,7	8,4	11,1	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
395	480	570	45,8	55,6	64,6	26,2	30,8	19,9	10,3	13	15,7	

3ª feira 10 de outubro de 2023
Sopa de nabijas
Prato Douradinhos no forno a), c), d) com arroz e salada
Sobremesa Fruta da época**

96,7	96,7	96,7	15,6	15,6	15,6	3,3	3,3	3,3	1,3	1,3	1,3	
233,5	324,8	364,1	27,8	39,1	42,7	8,9	11,9	14,2	9,1	12,8	14,5	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
405	496	536	59,4	70,7	74,3	13,3	16,3	18,6	10,9	14,6	16,3	

4ª feira 11 de outubro de 2023
Sopa Primavera
Prato Carne de vaca estufada com esparguete a) e salada
Sobremesa Fruta da época**

88,9	88,9	88,9	13,6	13,6	13,6	3,4	3,4	3,4	1,4	1,4	1,4	
208	280,2	367,8	18	25,64	32,92	13,5	16,82	22,32	8,25	11,23	15,1	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
372	444	532	47,6	55,3	62,6	17,9	21,3	26,8	10,2	13,2	17	

5ª feira 12 de outubro de 2023
Sopa de couve-flor
Prato Filetes de pescada no forno a), c), d) e arroz de legumes
Sobremesa Fruta de época**

102	102	102	16,1	16,1	16,1	4,4	4,4	4,4	1,3	1,3	1,3	
262	325,6	415,5	30,6	38,98	47,48	14,9	17,42	23,55	8,01	10,17	13,5	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
439	503	593	62,7	71,1	79,6	20,4	22,9	29,1	9,86	12	15,3	

6ª feira 13 de outubro de 2023
Sopa Creme de ervilhas
Prato Feijoada com arroz
Sobremesa Fruta da época**

163	163	163	25,9	25,9	25,9	7,5	7,5	7,5	1,6	1,6	1,6	
273	341	458,1	25,9	34,9	45,6	19,1	22,9	30,27	8,6	10,2	14,6	
75	75	75	16	16	16	1,1	1,1	1,1	0,52	0,52	0,52	
511	579	696	67,8	76,8	87,5	27,6	31,5	38,8	10,7	12,3	16,8	

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