

# EMENTA SEMANAL – JANEIRO 2018

## Semana de 1 a 5 de janeiro

### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup> *VEGETARIANO <sup>2</sup>	1	1	1	1
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
	SOBREMESA				
<b>• FERIADO</b>					
3ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup> *VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 504 kcal	1 62g	1 29g	1 16g
	LEGUMES / SALADA	2 459 kcal	2 65g	2 18g	2 13g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de couve penca</li> <li>• Jardineira de atum com massa</li> <li>• Massa com molho de tomate, cogumelos e ervilhas</li> <li>• Incorporados no prato</li> <li>• Fruta da época (3 variedades)</li> </ul>					
4ª-feira Dia 3	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup> *VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 656 kcal	1 71g	1 39g	1 24g
	LEGUMES / SALADA	2 457 kcal	2 71g	2 14g	2 12g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creme de legumes</li> <li>• Febras de porco grelhadas</li> <li>• Arroz de feijão</li> <li>• Curgete panada</li> <li>• Arroz de feijão</li> <li>• Cenoura, tomate e couve roxa</li> <li>• Fruta da época (3 variedades)/ Salada de frutas</li> </ul>					
5ª-feira Dia 4	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup> *VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 605 kcal	1 82g	1 42g	1 12g
	LEGUMES / SALADA	2 534 kcal	2 66g	2 26g	2 18g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de feijão manteiga com couve</li> <li>• Filetes gratinados com broa</li> <li>• Batatas cozidas</li> <li>• Gratinado de grão, couve-flor e brócolos com broa</li> <li>• Batatas cozidas</li> <li>• Espinafres, feijão-verde e cenoura</li> <li>• Fruta da época (3 variedades)</li> </ul>					
6ª-feira Dia 5	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup> *VEGETARIANO <sup>2</sup>	1 495 kcal	1 75g	1 26g	1 10g
	LEGUMES / SALADA	2 507 kcal	2 73g	2 19g	2 15g
	SOBREMESA				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de legumes com batata doce</li> <li>• Bifinhos de peru com cogumelos</li> <li>• Massa</li> <li>• Lacinhos com lentilhas, açafrão e cogumelos</li> <li>• Tomate e cenoura</li> <li>• Fruta da época ( e variedades)</li> </ul>					

\*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.  
Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Nutricionista Responsável: Rayana Marcela Oliveira – 0372N  
nutricionista@cm-viana.castelo.pt