



## EMENTA SEMANAL – JANEIRO 2018

### Semana de 8 a 12 de janeiro

#### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 8	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	409 kcal	48g	14g	18g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		503 kcal	49g	22g	25g
3ª-feira Dia 9	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	596 kcal	73g	44g	12g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		540 kcal	75g	22g	16g
4ª-feira Dia 10	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	592 kcal	79g	33g	17g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		541 kcal	80g	21g	14g
5ª-feira Dia 11	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	688 kcal	97g	26g	21g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		440 kcal	49g	17g	19g
6ª-feira Dia 12	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	529 kcal	73g	34g	12g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		599 kcal	84g	25g	18g

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

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