

EMENTA SEMANAL – JANEIRO 2018

Semana de 22 a 26 de janeiro

		Informação Nutricional			
		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 22	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	630 kcal	76g	29g	23g
LEGUMES / SALADA	2	2	2	2	
SOBREMESA	399 kcal	33g	16g	22g	
3ª-feira Dia 23	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	489 kcal	72g	28g	10g
LEGUMES / SALADA	2	2	2	2	
SOBREMESA	632 kcal	91g	22g	19g	
4ª-feira Dia 24	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	500 kcal	66g	25g	15g
LEGUMES / SALADA	2	2	2	2	
SOBREMESA	517 kcal	80g	16g	14g	
5ª-feira Dia 25	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	855 kcal	90g	34g	37g
LEGUMES / SALADA	2	2	2	2	
SOBREMESA	550 kcal	62g	20g	23g	
6ª-feira Dia 26	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	667 kcal	96g	19g	22g
LEGUMES / SALADA	2	2	2	2	
SOBREMESA	653 kcal	92g	25g	20g	

*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