

## EMENTA SEMANAL – JANEIRO 2018

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro

### Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 29	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	497 kcal	52g	29g	20g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		465 kcal	64g	17g	15g
3ª-feira Dia 30	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	650 kcal	86g	31g	20g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		613 kcal	90g	23g	16g
4ª-feira Dia 31	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	522 kcal	69g	34g	12g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		754 kcal	81g	27g	35g
5ª-feira Dia 1	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	389 kcal	52g	24g	9g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		524 kcal	63g	27g	18g
6ª-feira Dia 2	SOPA				
	PRATO <sup>1</sup>	1	1	1	1
	*VEGETARIANO <sup>2</sup>	584 kcal	90g	33g	10g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA		545 kcal	72g	14g	22g

\*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