

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

10 a 14 de outubro de 2016

2ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Carne à Jardineira
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Ervilhas
	Prato:	Arroz de polvo
	Salada:	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Coentros
	Prato:	Frango assado com batatinhas
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Feijão-frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época/gelatina
6ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Bifinhos em cebolada com esparguete
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.