

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

15 a 19 de maio de 2017

2ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Douradinhos e rissóis com arroz de cenoura
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Cozido de grão
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Lasanha de Atum
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Almondegas com arroz branco
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época/gelatina
6ª Feira	Sopa:	Coentros
	Prato:	Bacalhau com natas
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.