

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

16 a 20 de janeiro de 2017

2ª Feira Sopa: Brócolos
 Prato: Pescada frita com arroz de feijão
 Salada: Alface, tomate e cenoura ralada
 Sobremesa: Fruta da Época

3ª Feira Sopa: Espinafres
 Prato: Carne à Portuguesa
 Salada: Alface, cebola e tomate
 Sobremesa: Fruta da Época

4ª Feira Sopa: Coentros
 Prato: Feijoada de Marisco
 Salada: Alface, cenoura ralada e tomate
 Sobremesa: Fruta da Época

5ª Feira Sopa: Creme de ervilhas
 Prato: Arroz de Pato
 Salada: Alface, tomate e cebola
 Sobremesa: Fruta da Época

6ª Feira Sopa: Alho-francês
 Prato: Peixe assado com batatinhas
 Salada: Tomate, cenoura ralada e alface
 Sobremesa: Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.