

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# Ementa da Semana

## 21 a 25 de novembro de 2016

<b>2ª Feira</b>	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Arroz de polvo
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>3ª Feira</b>	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Lasanha à Bolonhesa
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>4ª Feira</b>	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>5ª Feira</b>	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Lombo assado no forno com batatinhas
	Salada:	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>6ª Feira</b>	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão-frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Tomate, pimento e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época



**Bom Apetite!**

**Bon Appétit!**

**Enjoy Your Meal!**

**Buen Provecho!**

Nota: Ementa sujeita a alterações.