

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

23 a 27 de janeiro de 2017

2ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Esparguete à Bolonhesa
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Arroz de Polvo
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Repolho
	Prato:	Lombo assado com batatinhas
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão-frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época/Pudim
6ª Feira	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Bifinhos com natas e cogumelos e puré de batata
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.