

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# **Ementa da Semana**

## **28 de novembro a 2 de dezembro de 2016**

<b>2ª Feira</b>	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Carne guisada com esparguete
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>3ª Feira</b>	Sopa:	Agrião
	Prato:	Caldeirada de Chocos
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>4ª Feira</b>	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Cozido à Portuguesa
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>5ª Feira</b>	Sopa:	
	Prato:	<b>Feriado Nacional</b>
	Salada:	<b>"Restauração da Independência"</b>
	Sobremesa:	
<b>6ª Feira</b>	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Meia-desfeita de Bacalhau
	Salada:	Tomate, alface e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época/gelatina



**Bom Apetite!**

**Bon Appétit!**

**Enjoy Your Meal!**

**Buen Provecho!**

Nota: Ementa sujeita a alterações.