

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2017

2ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Douradinhos/rissóis com arroz de cenoura
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Carne à Jardineira
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Caldo-verde
	Prato:	Bacalhau à Brás
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Feijoada com carne
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Arroz de Marisco
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.