

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

9 a 13 de janeiro de 2017

2ª Feira	Sopa:	Repolho
	Prato:	Carne com tomate e puré de batata
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Bacalhau com Natas
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época/Gelatina
4ª Feira	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Cozido de Grão
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Lulas estufadas com arroz branco
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Frango à Jardineira
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.