

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# Ementa da Semana

## 19 a 23 de fevereiro de 2018

<b>2ª Feira</b>	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Arroz de Marisco
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>3ª Feira</b>	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne guisada com esparguete
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>4ª Feira</b>	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Bacalhau com natas
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>5ª Feira</b>	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Lombo assado com batatinhas
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>6ª Feira</b>	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Pescada frita com arroz de feijão
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



**Bom Apetite!**

**Bon Appétit!**

**Enjoy Your Meal!**

**Buen Provecho!**

Nota: Ementa sujeita a alterações.