

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

4 a 8 de junho de 2018

2ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Feijão-frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Arroz à Valenciana
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Coentros
	Prato:	Bacalhau com natas
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Cozido de grão com carne
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Carapaus fritos com arroz de feijão
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.