

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

9 a 13 de abril de 2018

2ª Feira	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Panadinhos de frango com arroz de cenoura
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Peixe cozido com batata e legumes
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Cozido de grão com carne
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Coentros
	Prato:	Bacalhau com natas
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Carne estufada com esparguete
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.