

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

10 a 14 de junho de 2019

2ª Feira	Sopa:	
	Prato:	10 de junho - Feriado Nacional
	Salada:	Dia de Portugal,
	Sobremesa:	de Camões e das Comunidades Portuguesas
3ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Panados de Frango com arroz de cenoura
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão-frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Carne à Jardineira
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Pescada frita 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.