

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

15 a 19 de outubro de 2018

2ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Carne estufada com esparguete
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Arroz de tomate com carapaus fritos
	Salada:	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Entrecosto assado no forno com batatinhas
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Coentros
	Prato:	Bacalhau à Gomes de Sá
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Crema de cenoura
	Prato:	Feijoada com carne
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.