

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

19 a 23 de novembro de 2018

2ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Carne à Jardineira
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Rissóis e pastéis com arroz de tomate
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Coentros
	Prato:	Entrecosto assado com batatinhas
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Bacalhau Espiritual
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.