

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

22 a 26 de outubro de 2018

2ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Arroz de Marisco
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne à Jardineira
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Lasanha de Atum
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Costeletas em cebolada com puré de batata
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Meia-desfeita de Bacalhau
	Salada:	Alface, tomate e pimento
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.