

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# Ementa da Semana

## 7 a 11 de janeiro de 2019

<b>2ª Feira</b>	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Feijão-frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>3ª Feira</b>	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne à Jardineira
	Salada:	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>4ª Feira</b>	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Carapaus fritos com arroz de feijão
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>5ª Feira</b>	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Esparguete à Bolonhesa
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>6ª Feira</b>	Sopa:	Coentros
	Prato:	Bacalhau à Brás
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época



**Bom Apetite!**

**Bon Appétit!**

**Enjoy Your Meal!**

**Buen Provecho!**

Nota: Ementa sujeita a alterações.