

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# Ementa da Semana

## 10 a 14 de fevereiro de 2020

<b>2ª Feira</b>	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Feijão-frade com atum e ovo cozido
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>3ª Feira</b>	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Carne à Jardineira
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>4ª Feira</b>	Sopa:	Agrião
	Prato:	Pescada no forno com batatas assadas
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>5ª Feira</b>	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Esparguete à bolonhesa
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>6ª Feira</b>	Sopa:	Coentros
	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.