

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# Ementa da Semana

## 16 a 20 de setembro de 2019

<b>2ª Feira</b>	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Bifinhos com cogumelos e natas com massa espiral
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>3ª Feira</b>	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Meia-desfeita de bacalhau
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>4ª Feira</b>	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne à Alentejana
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>5ª Feira</b>	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Arroz de Polvo
	Salada:	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa:	Fruta da Época
<b>6ª Feira</b>	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Entrecosto no forno com puré de batata
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



**Bom Apetite!**

**Bon Appétit!**

**Enjoy Your Meal!**

**Buen Provecho!**

Nota: Ementa sujeita a alterações.