

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

2 a 6 de dezembro de 2019

2ª Feira	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Rissóis e pasteis com arroz branco
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão com cogumelos e chouriço
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Arroz de Marisco
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Coentros
	Prato:	Frango assado com batatinhas
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Bacalhau à Zé do Pipo
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.