

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana **27 a 31 de janeiro de 2020**

2ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Carapaus fritos com arroz de tomate
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Cozido de grão
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Feijão-verde
	Prato:	Caldeirada de Cação
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Carne estufada com puré de batata
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Bacalhau com natas
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.