

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# Ementa da Semana

## 4 a 8 de novembro de 2019

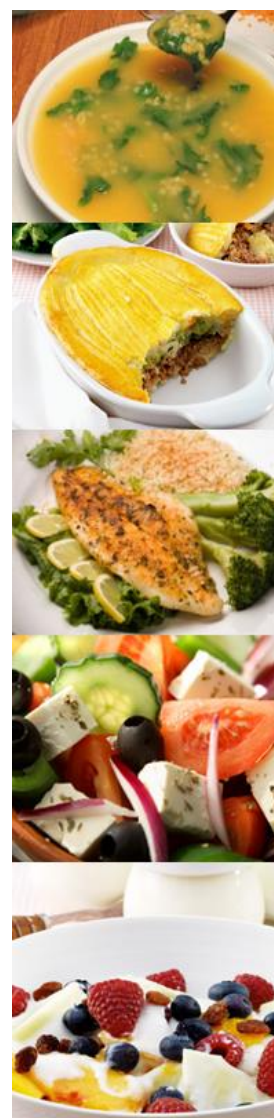
**2ª Feira**    Sopa:            Couve-flor  
                 Prato:            Rissóis e pastéis com arroz de cenoura  
                 Salada:          Alface, tomate e cebola  
                 Sobremesa:      Fruta da Época

**3ª Feira**    Sopa:            Nabiça  
                 Prato:            Frango estufado com esparguete  
                 Salada:          Tomate, cebola e alface  
                 Sobremesa:      Fruta da Época

**4ª Feira**    Sopa:            Agrião  
                 Prato:            Arroz de Polvo  
                 Salada:          Alface, cebola e tomate  
                 Sobremesa:      Fruta da Época

**5ª Feira**    Sopa:            Coentros  
                 Prato:            Lombo assado com batatinhas  
                 Salada:          Tomate, cebola e alface  
                 Sobremesa:      Fruta da Época

**6ª Feira**    Sopa:            Espinafres  
                 Prato:            Bacalhau à Gomes de Sá  
                 Salada:          Tomate, cebola e alface  
                 Sobremesa:      Fruta da Época



**Bom Apetite!**

**Bon Appétit!**

**Enjoy Your Meal!**

**Buen Provecho!**

Nota: Ementa sujeita a alterações.