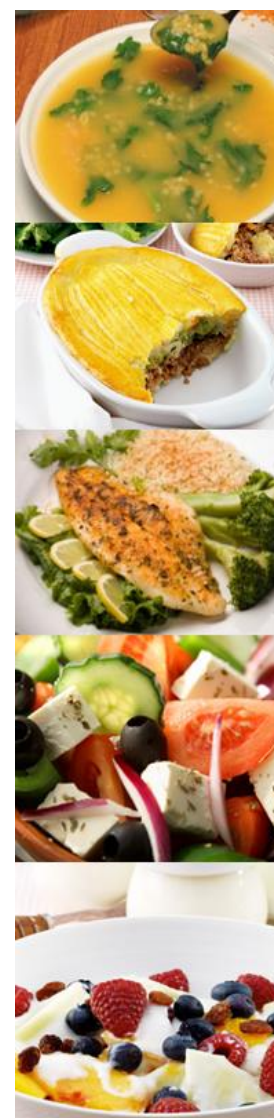


Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

9 a 13 de dezembro de 2019

2.ª Feira	Sopa:	Couve-flor
	Prato:	Esparguete à Bolonhesa
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
3.ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Peixe cozido com batata e legumes
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
4.ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Panados com arroz branco
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5.ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Meia-desfeita de bacalhau
	Salada:	Tomate, cenoura ralada e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época
6.ª Feira	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Carne à Portuguesa
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.