

**Alimentação Saudável Jovens Saudáveis**

# **Ementa da Semana**

## **28 de junho a 2 de julho de 2021**

|                 |            |   |
|-----------------|------------|---|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa:      | Agrião                                  |
|                 | Prato:     | Caldeirada de lulas                     |
|                 | Salada:    | Alface, tomate e cebola                 |
|                 | Sobremesa: | Fruta da Época                          |
| <b>3ª Feira</b> | Sopa:      | Feijão-verde                            |
|                 | Prato:     | Arroz à Valenciana                      |
|                 | Salada:    | Alface, cebola e tomate                 |
|                 | Sobremesa: | Fruta da Época                          |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa:      | Coentros                                |
|                 | Prato:     | Lasanha de Atum                         |
|                 | Salada:    | Alface, cenoura ralada e tomate         |
|                 | Sobremesa: | Fruta da Época                          |
| <b>5ª Feira</b> | Sopa:      | Brócolos                                |
|                 | Prato:     | Bifes estufados com arroz               |
|                 | Salada:    | Alface, cebola e tomate                 |
|                 | Sobremesa: | Fruta da Época                          |
| <b>6ª Feira</b> | Sopa:      | Espinafres                              |
|                 | Prato:     | Ovos mexidos com cogumelos e batatinhas |
|                 | Salada:    | Tomate, cenoura ralada e alface         |
|                 | Sobremesa: | Fruta da Época                          |



**Bom Apetite!**

**Bon Appétit!**

**Enjoy Your Meal!**

**Buen Provecho!**

Nota: Ementa sujeita a alterações.