

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

9 a 13 de novembro de 2020

2ª Feira	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Caldeirada de lulas
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Carne à Alentejana com arroz branco
	Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Agrião
	Prato:	Lasanha de atum
	Salada:	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Legumes
	Prato:	Entrecosto assado com batatinhas
	Salada:	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Alho-francês
	Prato:	Arroz de ervilhas com panadinhos
	Salada:	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa:	Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.