

Alimentação Saudável Jovens Saudáveis

Ementa da Semana

29 Novembro a 3 de Dezembro de 2021

2ª Feira Sopa: Brócolos
 Prato: Feijão-frade com atum e ovos cozidos
 Salada: Alface, tomate e cebola
 Sobremesa: Fruta da Época

3ª Feira Sopa: Repolho
 Prato: Bifes com batatinhas
 Salada: Alface, tomate e cebola
 Sobremesa: Fruta da Época

4ª Feira Sopa: **Feriado - 1 de Dezembro**
 Prato: **Restauração da Independência**
 Salada: **Restauração da Independência**
 Sobremesa:

5ª Feira Sopa: Espinafres
 Prato: Lulas de Caldeirada
 Salada: Alface, tomate e cenoura ralada
 Sobremesa: Fruta da Época

6ª Feira Sopa: Ovo
 Prato: Esparguete a Bolonhesa
 Salada: Tomate, cebola e alface
 Sobremesa: Fruta da Época



Bom Apetite!

Bon Appétit!

Enjoy Your Meal!

Buen Provecho!

Nota: Ementa sujeita a alterações.