



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 01 a 04 OUTUBRO 2018

segunda-feira 01

Sopa (Creme de abóbora)
Abóbora, coentros, batata,
curgete, alhos e cebola.

Prato Mediterrânico
Esparguete à Bolonhesa
(esparguete, carne de vaca,
natas, queijo ralado,
curgete)

Prato Vegetariano
Esparguete à Bolonhesa
(rebentos de soja, tomate,
ervilhas, cogumelos e
esparguete)
Salada
Alface, cenoura, cebola e
milho

Fruta/Sobremesa
Laranja/pêssego/maçã

terça-feira 02

Sopa (Nabiça)
Nabiça, batata doce, alho
cenoura, curgete e cebola

Prato Mediterrânico
Salada de bacalhau (cenoura
bacalhau, grão e ovo)

Prato Vegetariano
Hambúguer de grão e
legumes c/ arroz de
legumes

Salada
Alface, cebola, tomate e
pepino

Fruta/sobremesa
Gelatina/maçã
/banana/melancia

quarta-feira 03

Sopa (feijão c/ couve
lombarda)
Feijão, couve lombarda
Batata, cebola, cenoura,
curgete, cenoura e abóbora.

Prato Mediterrânico
Bife de frango grelhado c/
arroz de ervilhas

Prato Vegetariano
Almôndegas de frutos secos
(amêndoa, avelã, nozes, pão
ralado)

Salada
Alface, cenoura, beterraba e
cebola

Fruta/Sobremesa
Laranja/peras/abacaxi

quinta-feira 04

Sopa (Caldo verde)
Couve, batata, cebola, alho
e chouriço.

Prato Mediterrânico
Salmão grelhado c/ batata e
legumes

Prato Vegetariano
Cogumelos grelhados c/
feijão preto (cogumelos,
coentros, molho soja e alho)

Salada
Alface, cebola, pepino e
lentilhas

Fruta/Sobremesa
Melão/ pera/ameixa

sexta-feira 05

FERIADO

Nota: Esta Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

ESCOLA EBS DA BEMPOSTA - Estrada das Alagoas - Sítio da Bemposta

T:282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com

