



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 08 a 12 OUTUBRO 2018

segunda-feira 08

Sopa (Creme de ervilhas)
Ervilhas, cenoura, batata,
cebola, abóbora, curgete,
alho e nabo.

Prato Mediterrânico
Febras grelhadas c/ arroz de
grelas

Prato Vegetariano
Arroz de lentilhas c/
legumes mediterrânicos
assados

Salada
Alface, milho, cebola e
lentilhas salteadas

Fruta/Sobremesa
Laranja/maçã/kiwi

terça-feira 09

Sopa (feijão verde)
Feijão-verde, batata, alho
cenoura, curgete, nabo e
cebola

Prato Mediterrânico
Lulas recheadas c/ batata
cozida e legumes

Prato Vegetariano
Lasanha de legumes
(espinafres, massa, alho-
francês)

Salada
Alface, cebola, couve roxa e
cenoura

Fruta/sobremesa
Pera/ovas/banana

quarta-feira 10

Sopa (Alho francês)
Alho francês, batata,
cenoura, curgete, alhos e
cebola.

Prato Mediterrânico
Bife de peru estufado com
cogumelos c/ massa fusilli

Prato Vegetariano
Rancho vegetariano (grão,
couve lombarda, Alho –
Francês e massa)
Salada
Alface, milho, cebola e
pepino

Fruta/sobremesa
Abacaxi/maçã/laranja

quinta-feira 11

Sopa (Juliana)
Couve lombarda, Cenoura,
batata, cebola, alho, nabo, e
curgete

Prato Mediterrânico
Posta de solha frita c/ arroz
de cenoura

Prato Vegetariano
Couscous de legumes/
vegetais (couscous,
cenouras, pastinacas,
abóbora, grão, gengibre)

Salada
Alface, cebola, cenoura e
tomate

Fruta/Sobremesa
Banana/maçã/iogurte/
melão

sexta-feira 12

Sopa (c/espinafres)
Espinafre, batata-doce, alho
francês, cenoura, curgete,
nabo e cebola

Prato Mediterrânico
Jardineira de vitela c/
ervilhas, feijão verde,
cenoura, batata e curgete

Prato Vegetariano
Jardineira de legumes
(legumes c/ grão, azeitonas)

Salada
Alface, beterraba, pepino e
cebola

Fruta/Sobremesa
Pera/maçã/Kiwi

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

