



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA

Semana de 15 a 19 de OUTUBRO de 2018

### segunda-feira 15

Sopa (Lentilhas c/ nabiça)  
Lentilhas, nabiça, cenoura,  
cebola, abóbora e nabo

Prato Mediterrânico  
**Arroz de polvo**

Prato Vegetariano  
**Risotto de ervilhas e  
cogumelos**

Salada  
**Alface, cebola, cenoura e  
lentilhas**

Fruta/Sobremesa  
**Maçã/tangerina/melão**

### terça-feira 16

Sopa (Creme de espargos)  
**Espargos, batata, cenoura,  
cebola, curgete, alho francês  
e nabo**

Prato Mediterrânico  
**Pernas de peru assadas no  
forno c/ massa fusilli**

Prato Vegetariano  
**Empadão de legumes  
(Batata, cogumelos,  
brócolos, alho francês)**

Salada  
**Alface, cebola, tomate e  
pepino**

Fruta/Sobremesa  
**Banana/pera/laranja**

### quarta-feira 17

Sopa (Grão c/espinafre)  
**Grão, abóbora, cenoura,  
cebola, alho, nabo e  
espinafre**

Prato Mediterrânico  
**Espadarte grelhado c/ batata  
e legumes cozidos**

Prato Vegetariano  
**Jardineira castanha  
(Castanha, milho, batata)**

Salada  
**Alface, milho, cenoura e  
cebola**

Fruta/Sobremesa  
**kiwi/maçã/pera**

### quinta-feira 18

Sopa (Alho Francês)  
**Alho francês, cenoura,  
batata, cebola, curgete, alho**

Prato Mediterrânico  
**Febras de porco grelhadas c/  
arroz de ervilhas**

Prato Vegetariano  
**Massa Siciliana (grão de  
bico, esparguete e tomate)**

Salada  
**Alface, cebola, couve-roxa e  
pepino**

Fruta/Sobremesa  
**Abacaxi/maçã/banana**

### sexta-feira 19

Sopa (Feijão verde)  
**Feijão-verde, alho francês,  
Cenoura, abóbora, batata,  
alho e cebola**

Prato Mediterrânico  
**Abrótea cozida c/ legumes e  
batata**

Prato Vegetariano  
**Legumes salteados c/ broa  
(alho cenoura, curgete,  
milho, alho francês e broa)**

Salada  
**Alface, beterraba, maçã e  
cebola**

Fruta/Sobremesa  
**logurte/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

