



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 22 a 26 de OUTUBRO de 2018

segunda-feira 22

Sopa (creme de cenoura)
Batata, nabo, alho francês,
cebola, alho, cenoura e
curgete

Prato Mediterrânico
Bife de frango grelhado c/
cogumelos e esparguete

Prato Vegetariano
Pizza vegetariana

Salada
Alface, cebola, tomate e
pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/âncores/melão

terça-feira 23

Sopa (Nabiça c/batata-doce)
Nabiça, batata-doce,
cenoura, cebola, beringela,
nabo e alho francês

Prato Mediterrânico
Feijoada de choco c/ arroz

Prato Vegetariano
Feijoada de cogumelos (
Feijão, cogumelos , couve e
arroz)

Salada
Alface, cebola, beterraba e
milho

Fruta/Sobremesa
Abacaxi/pera/banana

quarta-feira 24

Sopa (Agrião)
Agrião, batata, cenoura,
alho, curgete, nabo e cebola

Prato Mediterrânico
Bife de vitela estufado c/
ervilhas e massa de laços

Prato Vegetariano
Hambúrguer de grão (flocos
aveia, grão, cenoura e pão
ralado)

Salada
Alface, tomate , pepino e
cebola

Fruta/Sobremesa
kiwi/laranjas/maçã

quinta-feira 25

Sopa (grão c/espinafres)
Espinafre, grão, batata doce,
abóbora, cebola, alho e nabo

Prato Mediterrânico
Medalhões de pescada no
forno c/ batata e legumes

Prato Vegetariano
Salada de feijão frade
(feijão, cebola, tomate,
vinagre)

Salada
Alface, cebola, couve roxa e
cenoura

Fruta/Sobremesa
Pera/ maçã/tangerina

sexta-feira 26

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

Prato Mediterrânico
Arroz de pato

Prato Vegetariano
Salada Mexicana (batata,
ervilhas, feijão e milho)

Salada
Alface, lentilhas , cenouras e
cebola

Fruta/Sobremesa
Laranja/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

