



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA Semana de 29 OUTUBRO a 2 de NOVEMBRO de 2018

segunda-feira 29

Sopa (feijão c/nabiça)
Feijão, nabiça, nabo, cebola,
cenoura e curgete.

Prato Mediterrânico
Espadarte grelhado c/ arroz
de tomate e ervilhas

Prato Vegetariano
Chili vegetariano (feijão,
soja, tomate, cenoura)

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Maçã/pera/laranja

terça-feira 30

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

Prato Mediterrânico
Costeletas de porco
estufadas c/ esparguete

Prato Vegetariano
Estufado de legumes c/
massa (massa, cenoura,
feijão verde e ervilhas)

Salada
Alface, cebola, couve-roxa e
milho

Fruta/Sobremesa
Abacaxi/maçã/banana

quarta-feira 31

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

Prato Mediterrânico
Bife de atum de cebolada c/
batata e legumes

Prato Vegetariano
Cogumelos assados no forno
c/ arroz e feijão

Salada
Alface, beterraba, pepino e
cebola

Fruta/Sobremesa
Âncores/maçã/pera

quinta-feira 01

FERIADO

sexta-feira 02

Sopa (Espinafres c/ batata-
doce)
Espinafre, feijão, batata-
doce, abóbora, cebola, alho
e nabo

Prato Mediterrânico
Arroz à Valenciana (arroz,
carne, gambas, lulas,
ervilhas)

Prato Vegetariano
Caçarola de legumes de
inverno (batata, pastinaca,
abóbora, feijão, amêndoa)

Salada
Alface, milho, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Maçã/laranja/ banana

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

