



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 05 a 09 de NOVEMBRO 2018

segunda-feira 05

Sopa (Juliana)
Abóbora, batata, alho francês, curgete, cebola, nabo, alho

Prato Mediterrânico
Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, cebola e ovo)

Prato Vegetariano
Salada de massa e legumes (massa de laços, brócolos)

Salada
Alface, cebola, tomate e pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã reineta/laranja/pera

terça-feira 06

Sopa (Agridão)
Batata, nabo, alho, cebola, alho, cenoura e curgete

Prato Mediterrânico
Bife de vitela estufado com arroz de ervilhas

Prato Vegetariano
Lasanha de legumes (espinafres, massa e alho Francês)

Salada
Alface, cebola e couve roxa

Fruta/sobremesa
Abacaxi/maçã/clementinas

quarta-feira 07

Sopa (Grão c/ espinafre)
Grão, batata-doce, cenoura, abóbora, alho e cebola, nabo e espinafre

Prato Mediterrânico
Salmão grelhado c/ batata e legumes cozidos

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

Salada
Alface, tomate, pepino e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/laranjas/pudim/macã

quinta-feira 08

Sopa (Feijão verde)
Feijão-verde, alho Francês, cenoura, abóbora, batata, alho e cebola

Prato Mediterrânico
Feijoada de carne c/ arroz

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

Salada
Alface, cenoura, beterraba e milho

Fruta/Sobremesa
kiwi/maçã/pera

sexta-feira 09

Sopa (creme de espargos)
Espargos, cenoura, cebola, curgete, batata e nabo

Prato Mediterrânico
Lombos de pescada no forno c/ puré de batata e ervilhas salteadas

Prato Vegetariano
Salada de 3 Feijões (feijão-verde, feijão vermelho e feijão de soja)

Salada
Alface, tomate, cebola, pepino

Fruta/Sobremesa
logurte/maçã /banana/castanhas assadas

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