



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA Semana de 12 a 16 NOVEMBRO de 2018

segunda-feira 12

Sopa (Creme de ervilhas e espargos)

Batata, ervilhas, cebola, espargos, curgete

Prato Mediterrânico

Perna de peru estufada
fatiada c/ massa espiral

Prato Vegetariano

Salada de massa e legumes
Massa de laços e brócolos

Salada

Alface, cebola, maçã e beterraba

Fruta/Sobremesa

Laranja/pera/maçã

terça-feira 13

Sopa (Couve lombarda))

Couve lombarda, batata, cenoura, cebola, nabo, alho francês e beringela

Prato Mediterrânico

Peixe-espada grelhado c/
batata e macedónia

Prato Vegetariano

Couscous de
legumes/vegetais
Couscous, pastinacas

Salada

Alface, cebola, cenoura e milho

Fruta/Sobremesa

logurte/pera,/clementina/
banana

quarta-feira 14

Sopa (Feijão verde)

Feijão verde, alho francês, cenoura, abóbora, batata, alho e cebola

Prato Mediterrânico

Pernas de frango no forno c/
arroz de grelos

Prato Vegetariano

Feijão-verde com tomate,
arroz

Salada

Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa

Banana, laranja, maçã
reineta

quinta-feira 15

Sopa (Espinafres)

Espinafre, batata-doce, alho francês, cenoura, curgete, nabo e cebola

Prato Mediterrânico

Feijoada de choco c/ arroz

Prato Vegetariano

Feijoada vegetariana ou de soja
Feijão, soja, couve repolho

Salada

Alface, couve-roxa, cebola e pepino

Fruta/Sobremesa

Maçã/ pera/tangeras

sexta-feira 16

Sopa (Alho Francês)

Alho francês, batata, cenoura, curgete, alhos, cebola e abóbora

Prato Mediterrânico

Lombos de porco assado no forno c/ massa fusilli

Prato Vegetariano

Jardineira de castanhas

Salada

Lentilhas, alface, beterraba e pepino

Fruta/Sobremesa

Banana, laranja e maçã

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