



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 26 a 30 de NOVEMBRO de 2018

segunda-feira 26

Sopa (Lentilhas c/ nabiça)
Lentilhas, nabiça, batata,
Nabo, cebola, cenoura e
curgete

Prato Mediterrânico
Salmão grelhado c/ batata
cozida e ervilhas salteadas

Prato Vegetariano
Risotto de ervilhas e
cogumelos

Salada
Tomate, pepino, cebola e
pimentos

Fruta/Sobremesa
Laranja/pera/uva

terça-feira 27

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

Prato Mediterrânico
Bife de frango estufado c/
cogumelos e arroz de
cenoura

Prato Vegetariano
Jardineira de castanha
(castanha, cogumelos,
brócolos, alho francês)

Salada
Alface, cebola e beterraba e
cenoura

Fruta/Sobremesa
Maçã/kiwi/tangera

quarta-feira 28

Sopa (Feijão c/ couve
lombarda)
Feijão, couve lombarda,
abóbora, batata, cebola,
cenoura, curgete e nabo)

Prato Mediterrânico
Massada de Peixe
(Tamboril, tintureira,
pescada, delicias do mar,
miolo de camarão, ameijoa)

Prato Vegetariano
Salada de grão-de-bico c/
legumes e nozes

Salada
Alface, tomate, pepino e
cebola

Fruta/Sobremesa
Pera/maçã/laranja

quinta-feira 29

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

Prato Mediterrânico
Hambúrgueres de vitela c/
arroz de ervilhas

Prato Vegetariano
Lasanha de quinoa (quinoa,
cogumelos, espinafres)

Salada
Alface, cebola, milho e
tomate

Fruta/Sobremesa
Maçã/banana/melão

sexta-feira 30

Sopa (Juliana)
Couve lombarda, feijão-
verde, bata, cebolas, alho,
nabo e curgete

Prato Mediterrânico
Maruca cozida c/ batata e
legumes

Prato Vegetariano
Salada Mexicana (batata,
feijão, ervilha, milho)

Salada
Tomate, pepino, alface e
cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/maçã/logurte/
abacaxi

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

A Diretora

