



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA **Semana de 03 a 07 DEZEMBRO 2018**

segunda-feira 03

Sopa (Creme de abóbora)
Abóbora, coentros, batata,
curgete, cebola, nabo, alho

Prato Mediterrânico
Almôndegas de vaca c/
esparguete

Prato Vegetariano
Legumes à Brás

Salada
Alface, couve roxa, pepino e
cebola

Fruta/Sobremesa
Maçã/banana/laranja

terça-feira 04

Sopa (Grão c/Espinafre)
Grão, nabiça, batata, nabo,
cebola, cenoura e curgete

Prato Mediterrânico
Perca grelhada c/ batata
cozida e legumes

Prato Vegetariano
Arroz de lentilhas c/ legumes
mediterrânicos assados

Salada
Alface, cebola, cenoura e
milho

Fruta/sobremesa
Laranja/kiwi/tangera

quarta-feira 05

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

Prato Mediterrânico
Cordon Bleu c/ massa de
Lacinhos

Prato Vegetariano
Salada de três feijões

Salada
Alface, tomate, pepino e
cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/pera/maçã

quinta-feira 06

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

Prato Mediterrânico
Bacalhau à Gomes de Sá
(Bacalhau, ovo, cebola e
alho)

Prato Vegetariano
Caçarola de legumes de
Inverno

Salada
Alface, cenoura, lentilhas e
cebola

Fruta/Sobremesa
Laranja/maçã
reineta/abacaxi

sexta-feira 07

Sopa (Juliana)
Couve lombarda, cenoura,
batata, cebola, espinafre,
alho, curgete e nabo

Prato Mediterrânico
Perna de frango assadas no
forno c/ ervilhas, cenoura e
arroz de cogumelos

Prato Vegetariano
Jardineira de legumes c/ grão

Salada
Alface, cebola, milho e
beterraba

Fruta/Sobremesa
Maçã/laranja/
tangera

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos

A Diretora

ESCOLA EBS DA BEMPOSTA – Estrada das Alagoas – Sítio da Bemposta

T:282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com

