



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 10 a 14 de DEZEMBRO de 2018

segunda-feira 10

Sopa (Feijão verde)
Feijão verde, alho francês,
Cenoura, abóbora, batata,
alho e cebola

Prato Mediterrânico
Arroz de polvo

Prato Vegetariano
Salada de massa e legumes

Salada
Alface, cebola, cenoura e
pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/banana/abacaxi

terça-feira 11

FERIADO

quarta-feira 12

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

Prato Mediterrânico
Bife de vitela estufado c/
esparguete

Prato Vegetariano
Cogumelos grelhados c/
arroz e feijão preto

Salada
Alface, cebola, beterraba e
maçã

Fruta/Sobremesa
Gelatina/pera/laranja/
banana

quinta-feira 13

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

Prato Mediterrânico
Espadarte grelhado c/
batata-doce, cenoura,
ervilhas e brócolos salteados

Prato Vegetariano
Tagliatelli c/ soja e molho de
tomate

Salada
Alface, couve-roxa, cenoura
e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/laranjas/melão

sexta-feira 14

Sopa (Caldo verde)
Couve, batata, cebola, nabo,
alho e chouriço

Prato Mediterrânico
Rancho (Carne de vaca,
porco, chouriço, grão, couve
lombarda, cenoura e massa

Prato Vegetariano
Empadão de legumes

Salada
Alface, cebola, milho e
pepino

Fruta/Sobremesa
Pera/maçã/clementina

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

