



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA Semana de 31 DEZEMBRO 2018 a 04 de JANEIRO de 2019

segunda-feira 31

terça-feira 01

quarta-feira 02

quinta-feira 03

sexta-feira 04

**FERIADO**

**FERIADO**

Sopa (grão c/espinafres)  
Espinafre, grão, batata doce,  
abóbora, cebola, alho e nabo

Prato Mediterrânico  
Massada de peixe (tamboril,  
tintureira e massa)

Prato Vegetariano  
Salada de feijão frade  
(feijão, cebola, tomate,  
vinagre)

Salada  
Alface, cebola, couve roxa e  
cenoura  
Fruta/Sobremesa  
Pera/ maçã/tangera

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

Prato Mediterrânico  
Bife de frango grelhado c/  
arroz de ervilhas

Prato Vegetariano  
Salada Mexicana (batata,  
ervilhas, feijão e milho)

Salada  
Alface, lentilhas, cenouras e  
cebola

Fruta/Sobremesa  
Laranja/maça/banana

Sopa (Creme de cenoura)  
Batata, cenoura, cebola,  
alho, nabo e curgete

Prato Mediterrânico  
Espadarte grelhado c/ batata  
e legumes cozidos

Prato Vegetariano  
(Cogumelos grelhados c/  
arroz)

Salada  
Alface, milho, cenoura e  
cebola

Fruta/Sobremesa  
tangera/maça/pera/Bolo Rei

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

