



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA **Semana de 14 a 18 de JANEIRO de 2019**

segunda-feira 14

Sopa (abóbora)
Batata, cebola, abóbora,
curgete, alho e nabo.

Prato Mediterrânico
Lulas recheadas c/ batata
cozida

Prato Vegetariano
Massa Siciliana (grão de
bico, esparguete e legumes)

Salada
Alface, pepino, cebola e
tomate

Fruta/Sobremesa
Laranja/maçã/banana

terça-feira 15

Sopa (de espinafres)
Espinafres, Batata, cebola,
cenoura, curgete, alho, e
nabo.

Prato Mediterrânico
Costeleta de porco estufado
c/ massa esparguete

Prato Vegetariano
Empadão de legumes
(batata, lentilhas e alho
Francês

Salada
Alface, cebola, milho e
beterraba

Fruta/sobremesa
Pera/maçã /abacaxi

quarta-feira 16

Sopa (ervilhas)
Ervilhas, batata, cenoura,
curgete, alhos e cebola.

Prato Mediterrânico
Posta de Peixe-espada
grelhado c/ arroz de grelos

Prato Vegetariano
Cogumelos grelhados c/
arroz e feijão preto

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/kiwi/clementinas

quinta-feira 17

Sopa (Alho francês)
Alho francês, batata,
cenoura, curgete, alhos e
cebola.

Prato Mediterrânico
Rancho – Carne de vaca,
porco, chouriço, grão, couve
lombarda, cenoura, batata-
doce e massa

Prato Vegetariano
Rancho Vegetariano (grão,
couve lombarda, alho
Francês e massa)

Salada
Alface, cebola, pepino milho

Fruta/Sobremesa
Maçã/ pera/Laranja

sexta-feira 18

Sopa (Feijão c/nabiça e
batata doce)
Feijão, nabiça, batata- doce,
nabo, cebola, cenoura e
curgete.

Prato Mediterrânico
Posta de Abrótea cozida c/
batata, cenoura brócolos e
couve-flor

Prato Vegetariano
Risoto (risoto, ervilhas,
cogumelos)

Salada
Beterraba, maçã e milho

Fruta/Sobremesa
Banana/maçã/clementinas/
iogurte

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

