



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA **Semana de 21 a 25 de JANEIRO 2019**

segunda-feira 21

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

Prato Mediterrânico
Bife de peru estufado
c/cogumelos Puré batata

Prato Vegetariano
Fettucini c/ natas e
cogumelos (massa,
cogumelos, amêndoas)

Salada
Alface, cebola, tomate e
pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/banana/pera

terça-feira 22

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

Prato Mediterrânico
Filetes de pescada panados
no forno c/ arroz de grelos

Prato Vegetariano
Legumes em leite de coco
(Espargos, gengibre,
espinafre, batata-doce)

Salada
Alface, cebola, milho e
cenoura

Fruta/sobremesa
Laranja/maçã/tangerina

quarta-feira 23

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

Prato Mediterrânico
Febras de porco estufadas c/
massa de lacinhos e lentilhas
salteadas

Prato Vegetariano
Legumes assados no forno
(Curgete, pastinacas, batata)

Salada
Alface, couve roxa e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/pera/clementina

quinta-feira 24

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

Prato Mediterrânico
Bife de Atum de Cebolada c/
Batata cozida e legumes

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

Salada
Alface, cenoura, beterraba e
cebola

Fruta/Sobremesa
Abacaxi/maçã
reineta/Laranja

sexta-feira 25

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

Prato Mediterrânico
Pernas de frango assado c/
arroz de brócolos

Prato Vegetariano
Cogumelos grelhados c/
arroz e feijão preto

Salada
Alface, cebola, tomate e
pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/pêra /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

