



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA Semana de 28 de JANEIRO a 1 FEVEREIRO 2019

segunda-feira 28

Sopa (Juliana)
Abóbora, batata, alho francês, curgete, cebola, nabo, alho

Prato Mediterrânico
Posta de corvina no forno c/ batata cozida e legumes

Prato Vegetariano
Salada de massa e legumes (massa de laços, brócolos)

Salada
Alface, cebola, tomate e pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/banana/pera

terça-feira 29

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

Prato Mediterrânico
(Bolonesa de carne de vaca) Carne de vaca picada c/ cogumelos e esparguete

Prato Vegetariano
Esparguete à Bolonesa

Salada
Alface, cebola e cenoura

Fruta/sobremesa
Laranja/kiwi/tangeras

quarta-feira 30

Sopa (Feijão c/ repolho)
Feijão, cenoura, cebola, curgete, repolho e nabo

Prato Mediterrânico
Salmão grelhado c/ arroz de legumes

Prato Vegetariano
Tagliatelli c/ soja e molho de tomate (massa, tomilho, soja e orégão)

Salada
Alface, beterraba, milho e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/pera/clementina

quinta-feira 31

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

Prato Mediterrânico
Perna de peru fatiada c/ massa de Lacinhos

Prato Vegetariano
Empadão vegano de curgete abobrinha e tofu

Salada
Alface, cenoura, beterraba e cebola

Fruta/Sobremesa
Laranja/maçã reineta /banana

sexta-feira 01

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

Prato Mediterrânico
Lombos de pescada no forno c/ puré de batata e lentilhas salteadas

Prato Vegetariano
Medalhões de Tofu c/ sementes de chia

Salada
Cenoura, alface e couve-roxa

Fruta/Sobremesa
Abacaxi/Maçã /Laranja

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

