



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 11 a 15 de Dezembro de 2017

segunda-feira 11

terça-feira 12

quarta-feira 13

quinta-feira 14

sexta-feira 15

FERIADO

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

Prato Mediterrânico
Almondégas de vitela c/
esparguete

Prato Vegetariano
Legumes salteados c/ broa e
batata gratinada c/salsa

Salada
Alface, cebola, beterraba e
maçã

Fruta/Sobremesa
Gelatina/pera/abacaxi/
laranja

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

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

Prato Vegetariano
Lasanha de quinoa
Quinoa, queijo vegano

Salada
Alface, couve-roxa, cenoura
e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/Kiwi/maçã reineta

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

Prato Mediterrânico
Bife de peru grelhado c/
cogumelos e arroz de
cenoura e lentilhas salteadas

Prato Vegetariano
Hambúrguer de grão e
legumes c/ arroz de legumes

Salada
Alface, cebola, milho e
pepino

Fruta/Sobremesa
Pera/ maçã/clementina

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

Prato Mediterrânico
Pizza de atum, Pizza fiambre
e queijo

Prato Vegetariano
Massa Primavera
Massa espiral, feijão, ananás
Nozes e avelãs

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Tangeras/Pera/ banana

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

