



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA Semana de 4 a 8 de Dezembro de 2017

### segunda-feira 4

Sopa (Creme de ervilhas e espargos)  
Batata, ervilhas, cebola, espargos, curgete

Prato Mediterrânico  
Bife de vitela estufado c/  
massa espiral

Prato Vegetariano  
Feijoada Vegetariana ou de soja  
Feijão, soja, couve repolho

Salada  
Alface, cebola, maçã e beterraba

Fruta/Sobremesa  
Laranja/pera/kiwi

### terça-feira 5

Sopa (Couve lombarda))  
Couve lombarda, batata, cenoura, cebola, nabo, alho francês e beringela

Prato Mediterrânico  
Bife de Atum de cebolada c/  
arroz de grelos

Prato Vegetariano  
Couscous de legumes/vegetais  
Couscous, pataniscas

Salada  
Alface, cebola, cenoura e milho

Fruta/Sobremesa  
Iogurte, pera, maçã, clementina

### quarta-feira 6

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

Prato Mediterrânico  
Pernas de frango no forno c/  
batata frita

Prato Vegetariano  
Feijão-verde com tomate

Salada  
Alface, tomate, cenoura e cebola

Fruta/Sobremesa  
Banana, Kiwi, maçã reineta

### quinta-feira 7

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

Prato Mediterrânico  
Feijoada de choco

Prato Vegetariano  
Malandrinho de feijão c/  
almondégas de oleaginosas  
Arroz, amêndoas, avelãs, nozes, grelos, pão ralado

Salada  
Alface, couve-rouxa, cebola e pepino

Fruta/Sobremesa  
Maçã/ pera/tangeras

### sexta-feira 8

**FERIADO**

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

