



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

