



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA **Semana de 18 a 22 de Dezembro 2017**

segunda-feira 18

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 19

Sopa (Grão c/Nabiça)
Grão, nabiça, batata, nabo,
cebola, cenoura e curgete
Prato Mediterrânico
Filetes de pescada panados
c/ arroz de legumes

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

Salada
Alface, cebola milho e
cenoura

Fruta/sobremesa
Laranja/kiwi/tangeras

quarta-feira 20

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

Prato Mediterrânico
Febras de porco grelhado
c/ massa de lacinhos

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

Salada
Alface, lentilhas e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/pera/clementina

quinta-feira 21

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
Ameixa/maçã reineta,

sexta-feira 22

Sopa (Alho Francês)
Alface, alho francês,
cenoura, batata, cebola,
espinafre, alho e nabo

Prato Mediterrânico
Bife de vitela estufado c/
arroz de grelos

Prato Vegetariano
Strogonoff de cogumelos
(massa integral, creme de
soja)
Salada
Alface, cebola e couve roxa

Fruta/Sobremesa
Gelatina/maçã/laranja,
tangeras

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos

A Diretora

ESCOLA EBS DA BEMPOSTA

Estrada das Alagoas Sítio da Bemposta

T:282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com