



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