



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA

Semana de 25 a 29 de Dezembro 2017

segunda-feira 25

terça-feira 26

quarta-feira 27

quinta-feira 28

sexta-feira 29

**FERIADO**

Sopa (Juliana)  
Abóbora, batata, alho francês, curgete, cebola, nabo, alho

Prato Mediterrânico  
Posta de corvina no forno c/ batata cozida e legumes

Prato Vegetariano  
Salada de massa e legumes (massa de laços, brócolos)

Salada  
Alface, cebola, tomate e pepino

Fruta/Sobremesa  
Maçã/banana/pera/iogurte

Sopa ( Creme de cenoura)  
Batata, nabo, alho francês, cebola, alho, cenoura e curgete

Prato Mediterrânico  
(Bolonesa de carne de vaca) Carne de vaca picada c/ cogumelos e esparguete

Prato Vegetariano  
Empadão vegano de curgete abobrinha e tofu

Salada  
Alface, cebola e cenoura

Fruta/sobremesa  
Laranja/kiwi/tangeras

Sopa (Feijão c/ repolho)  
Batata, cenoura, cebola, curgete, repolho e nabo

Prato Mediterrânico  
Espadarte grelhado c/ arroz de legumes

Prato Vegetariano  
Tagliatelli c/ soja e molho de tomate (massa, tomilho, soja e orégão)

Salada  
Alface, beterraba, milho e cebola

Fruta/Sobremesa  
Banana/pera/clementina

Sopa (Nabiça c/batata-doce )  
Nabiça, batata-doce, cenoura, cebola, beringela, nabo e alho francês

Prato Mediterrânico  
Frango assado c/ massa de Lacinhos

Prato Vegetariano  
Favas c/ quiabos

Salada  
Alface, cenoura, beterraba e cebola

Fruta/Sobremesa  
Laranja/maçã reineta, ancores

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos

A Diretora

Helena

**ESCOLA EBS DA BEMPOSTA**

Estrada das Alagoas - Sítio da Bemposta

T:282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com