



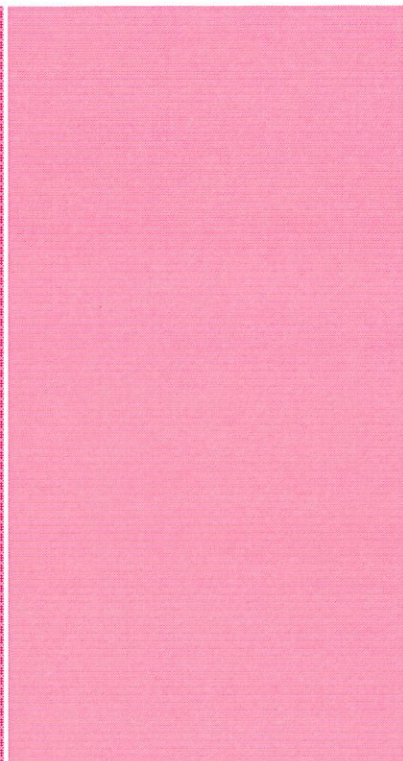
AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA **Semana de 01 a 05 de JANEIRO 2018**

segunda-feira 01



terça-feira 02



quarta-feira 03

Sopa (Creme de abóbora)  
**Abóbora, coentros, batata, curgete, cebola, nabo, alho**

Prato Mediterrânico  
**Bife de frango assado no forno c/ arroz de legumes**

Prato Vegetariano  
**Arroz de lentilhas c/ legumes mediterrânicos assados**

Salada  
**Alface, couve roxa, pepino e cebola**

Fruta/Sobremesa  
**Maçã/banana/laranja**

quinta-feira 04

Sopa (Grão c/Espinafre)  
**Grão, nabiça, batata, nabo, cebola, cenoura e curgete**

Prato Mediterrânico  
**Espadarte grelhado c/ batata cozida e legumes**

Prato Vegetariano  
**Legumes à Brás**

Salada  
**Alface, cebola, cenoura e milho**

Fruta/sobremesa  
**Laranja/kiwi/tangeras**

sexta-feira 05

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

Prato Mediterrânico  
**Febras de carne de porco grelhado c/ massa de Lacinhos**

Prato Vegetariano  
**Salada de três feijões**

Salada  
**Alface, tomate, pepino e cebola**

Fruta/Sobremesa  
**Banana/pera/maçã/bolo-rei**

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