



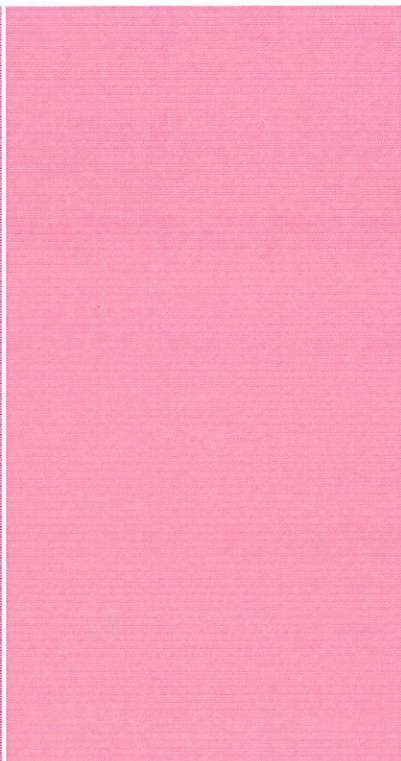
AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

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
Helena Teixeira



ESCOLA EBS DA BEMPOSTA – Estrada das Alagoas – Sítio da Bemposta

T:282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com