



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA **Semana de 08 a 12 de JANEIRO de 2018**

### segunda-feira 08

Sopa (Alho francês)  
Alho francês, batata,  
cenoura, curgete, alhos e  
cebola.

Prato Mediterrânico  
Lombos de Pescada no  
forno c/puré de Batata

Prato Vegetariano  
Massa Siciliana (grão de  
bico, esparguete e legumes)

Salada  
Alface, pepino, cebola e  
tomate

Fruta/Sobremesa  
Laranja/maçã/banana

### terça-feira 09

Sopa (feijão verde)  
Feijão-verde, batata, alho  
cenoura, curgete, nabo e  
cebola

Prato Mediterrânico  
Costeleta de porco estufada  
c/ massa esparguete

Prato Vegetariano  
Empadão de legumes  
(batata, lentilhas e alho  
Francês

Salada  
Alface, cebola, milho e  
beterraba

Fruta/sobremesa  
Pera/maçã /uvas

### quarta-feira 10

Sopa (de espinafres)  
Espinafres, Batata, cebola,  
cenoura, curgete, alho, e  
nabo.

Prato Mediterrânico  
Posta de Peixe-espada  
grelhado c/ arroz de grelos

Prato Vegetariano  
Cogumelos grelhados c/  
arroz e feijão preto

Salada  
Alface, tomate, cenoura e  
cebola

Fruta/Sobremesa  
Banana/kiwi/clementinas

### quinta-feira 11

Sopa (Creme de ervilhas)  
Ervilhas, cenoura, batata,  
cebola, abóbora, curgete,  
alho e nabo.

Prato Mediterrânico  
Rancho – Carne de vaca,  
porco, chouriço, grão, couve  
lombarda, cenoura, batata-  
doce e massa

Prato Vegetariano  
Rancho Vegetariano (grão,  
couve lombarda, alho  
Francês e massa)

Salada  
Alface, cebola, pepino milho

Fruta/Sobremesa  
Maçã/ pera/Laranja

### sexta-feira 12

Sopa (fFeijão c/nabiça e  
batata doce)  
Feijão, nabiça, batata- doce,  
nabo, cebola, cenoura e  
curgete.

Prato Mediterrânico  
Posta de Abrótea cozida c/  
batata, cenoura brócolos e  
couve-flor

Prato Vegetariano  
Risoto (risoto, ervilhas,  
cogumelos)

Fruta/Sobremesa  
Banana/maçã/clementinas/  
iogurte

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