



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA **Semana de 15 a 19 JANEIRO de 2018**

segunda-feira 15

Sopa (Juliana)
Couve lombarda, Cenoura,
batata, cebola, alho, nabo, e
curgete

Prato Mediterrânico
(Esparguete à Bolonhesa)
Esparguete, carne de vaca,
natas, queijo ralado,
curgete, cenoura e alho
Francês.

Prato Vegetariano
Lasanha de legumes
(espinafres, massa, alho
francês)

Salada
Alface, cebola, cenoura e
tomate

Fruta/Sobremesa
Laranja/pera/kiwi

terça-feira 16

Sopa (Grão c/espinafre e
batata-doce)
Grão, batata-doce, abóbora,
cenoura, cebola, alho, nabo
e espinafre

Prato Mediterrânico
Posta de maruca cozida c/
batata, feijão-verde e
brócolos

Prato Vegetariano
Salada de legumes (batata,
ervilhas, cenoura, feijão-
verde, milho e feijão
vermelho)

Salada
Alface, cebola, milho e
beterraba

Fruta/Sobremesa
Pera, maçã, clementina

quarta-feira 17

Sopa (Agrião)
Agrião, batata, cenoura,
cebola, curgete, alhos e
nabo.

Prato Mediterrânico
Bife de peru estufado c/
cogumelos e arroz de grelos

Prato Vegetariano
Feijoada c/ cogumelos

Salada
Alface, couve-roxa, cenoura
e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana, Kiwi, maçã reineta

quinta-feira 18

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

Prato Mediterrânico
(Massa de Peixe)
Tamboril, tintureira,
pescada, delícias do mar,
miolo de camarão, ameijoa e
massa cotovelinhos

Prato Vegetariano
Esparguete à Bolonhesa
(rebentos de soja, tomate,
ervilhas, cogumelos e
esparguete)

Salada
Alface, milho, pepino e
cebola
Fruta/Sobremesa
Maçã/ pera/kiwi

sexta-feira 19

Sopa (Creme de espargos)
Espargos, batata, cenoura,
cebola, curgete, alho francês
e nabo.

Prato Mediterrânico
Febras de porco grelhadas c/
arroz de ervilhas

Prato Vegetariano
Jardineira de legumes c/
grão

Salada
Alface, beterraba, maçã e
cebola

Fruta/Sobremesa
Abacaxi, laranja e maçã

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