



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA

Semana de 22 a 26 de JANEIRO de 2018

### segunda-feira 22

Sopa (Feijão verde)  
Feijão verde, alho francês,  
Cenoura, abóbora, batata,  
alho e cebola

Prato Mediterrânico  
Lombos de pescada no forno  
c/ puré de batata

Prato Vegetariano  
Caçarola de legumes de  
Inverno

Salada  
Alface, cebola, cenoura e  
pepino

Fruta/Sobremesa  
Maçã, ancores e abacaxi

### terça-feira 23

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

Prato Mediterrânico  
Almondégas de vitela c/  
esparguete

Prato Vegetariano  
Legumes salteados c/ broa e  
batata gratinada c/salsa

Salada  
Alface, cebola, beterraba e  
maçã

Fruta/Sobremesa  
Gelatina/pera/abacaxi/  
laranja

### quarta-feira 24

Sopa (Alho Francês)  
Alho francês, cenoura,  
batata, cebola, curgete, alho

Prato Mediterrânico  
Salmão grelhado c/ batata-  
doce, cenoura, ervilhas e  
brócolos salteados

Prato Vegetariano  
Lasanha de quinoa  
Quinoa, queijo vegano

Salada  
Alface, couve-roxa, cenoura  
e cebola

Fruta/Sobremesa  
Banana/Kiwi/maçã reineta

### quinta-feira 25

Sopa (Caldo verde)  
Couve, batata, cebola, nabo,  
alho e chouriço

Prato Mediterrânico  
Bife de frango grelhado c/  
cogumelos e arroz de  
cenoura e lentilhas salteadas

Prato Vegetariano  
Hambúrguer de grão e  
legumes c/ arroz de legumes

Salada  
Alface, cebola, milho e  
pepino

Fruta/Sobremesa  
Pera/ maçã/clementina

### sexta-feira 26

Sopa (Grão c/espinafres))  
Espinafre, grão, batata doce,  
abóbora, cebola, alho e nabo

Prato Mediterrânico  
Pizza de atum, Pizza fiambre  
e queijo

Prato Vegetariano  
Massa Primavera  
Massa espiral, feijão, ananás  
Nozes e avelãs

Salada  
Alface, tomate, cenoura e  
cebola

Fruta/Sobremesa  
Tangeras/Pera/ banana

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos

### ESCOLA EBS DA BEMPOSTA

Estrada das Alagoas - Sítio da Bemposta

T: 282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com

