



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA Semana de 29 JANEIRO a 2 de FEVEREIRO de 2018

### segunda-feira 29

Sopa (Creme de ervilhas e espargos)

Batata, ervilhas, cebola, espargos, curgete

Prato Mediterrânico

Perna de peru estufada c/ massa espiral

Prato Vegetariano

Feijoada Vegetariana ou de soja

Feijão, soja, couve repolho

Salada

Alface, cebola, maçã e beterraba

Fruta/Sobremesa

Laranja/pera/kiwi

### terça-feira 30

Sopa (Couve lombarda))

Couve lombarda, batata, cenoura, cebola, nabo, alho francês e beringela

Prato Mediterrânico

Bife de Atum de cebolada c/ arroz de grelos

Prato Vegetariano

Couscous de legumes/vegetais  
Couscous, pastinacas

Salada

Alface, cebola, cenoura e milho

Fruta/Sobremesa

logurte, pera, maçã, clementina

### quarta-feira 31

Sopa (Feijão verde)

Feijão verde, alho francês, cenoura, abóbora, batata, alho e cebola

Prato Mediterrânico

Pernas de frango no forno c/ batata frita

Prato Vegetariano

Feijão-verde com tomate, arroz

Salada

Alface, tomate, cenoura e cebola

Fruta/Sobremesa

Banana, Kiwi, maçã reineta

### quinta-feira 1

Sopa ( c/espinafres)

Espinafre, batata-doce, alho francês, cenoura, curgete, nabo e cebola

Prato Mediterrânico

Feijoada de choco

Prato Vegetariano

Malandrinho de feijão c/ almondegas de oleaginosas  
Arroz, amêndoas, avelãs, nozes, grelos, pão ralado

Salada

Alface, couve-roxa, cebola e pepino

Fruta/Sobremesa

Maçã/ pera/tangeras

### sexta-feira 2

Sopa (Alho Francês)

Alho francês, batata, cenoura, curgete, alhos, cebola e abóbora

Prato Mediterrânico

Lombos de porco assado no forno c/ massa fusilli

Prato Vegetariano

Jardineira de castanhas

Salada

Lentilhas, alface, beterraba e pepino

Fruta/Sobremesa

Banana, laranja e maçã

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

