



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 05 a 09 de MARÇO de 2018

segunda-feira 05

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

Prato Mediterrânico
Solha frita c/ arroz de
tomate

Prato Vegetariano
Caçarola de legumes de
Inverno

Salada
Alface, cebola, cenoura e
pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/tangerina/abacaxi

terça-feira 06

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

Prato Mediterrânico
Almondegas de vitela c/
esparguete

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

Salada
Alface, cebola, beterraba e
maçã

Fruta/Sobremesa
Banana/pera/abacaxi

quarta-feira 07

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/Laranja/maçã
reineta

quinta-feira 08

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

Prato Mediterrânico
Arroz de Pato

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

Salada
Alface, cebola, milho e
pepino

Fruta/Sobremesa
Pera/ maçã/clementina

sexta-feira 09

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

Prato Mediterrânico
Caldeirada de peixe
(Pata roxa, raia e tamboril)

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

