



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA Semana de 12 a 16 MARÇO de 2018

segunda-feira 12

Sopa (Creme de ervilhas e espargos)
Batata, ervilhas, cebola, espargos, curgete

Prato Mediterrânico
Perna de peru estufada c/ massa espiral

Prato Vegetariano
Salada de massa e legumes
Massa de laços e brócolos

Salada
Alface, cebola, maçã e beterraba

Fruta/Sobremesa
Laranja/pera/maçã

terça-feira 13

Sopa (Couve lombarda))
Couve lombarda, batata, cenoura, cebola, nabo, alho francês e beringela

Prato Mediterrânico
Espadarte grelhado c/ batata e macedónia

Prato Vegetariano
Couscous de legumes/vegetais
Couscous, pastinacas

Salada
Alface, cebola, cenoura e milho

Fruta/Sobremesa
Iogurte/pera,/clementina/ banana

quarta-feira 14

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

Prato Mediterrânico
Pernas de frango no forno c/ arroz de grelos

Prato Vegetariano
Feijão-verde com tomate, arroz

Salada
Alface, tomate, cenoura e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana, laranja, maçã reineta

quinta-feira 15

Sopa (c/espinafres)
Espinafre, batata-doce, alho francês, cenoura, curgete, nabo e cebola

Prato Mediterrânico
Feijoada de choco c/ arroz

Prato Vegetariano
Feijoada vegetariana ou de soja
Feijão, soja, couve repolho

Salada
Alface, couve-roxa, cebola e pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/ pera/tangeras

sexta-feira 16

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

