



AGRUPAMENTO  
DE BEMPOSTA

## EMENTA

Semana de 26 FEVEREIRO a 2 MARÇO de 2018

### segunda-feira 26

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 27

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 28

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 01

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

Prato Mediterrânico  
Massa de atum gratinada c/  
legumes (cenoura, curgete e  
cogumelos)

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

Salada  
Alface, milho, pepino e  
cebola

Fruta/Sobremesa  
Maçã/ pera/clementinas

### sexta-feira 02

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

Pei A Diretora  
*Helena Tenche*

ESCOLA EBS DA BEMPOSTA - Estrada das Alagoas - Sítio da Bemposta

T:282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com