



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 09 a 13 de ABRIL de 2018

segunda-feira 09

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

Prato Mediterrânico
Posta Perca assada 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 10

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/laranja

quarta-feira 11

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/laranjas/maçã
reïneta

quinta-feira 12

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/ancores

sexta-feira 13

Sopa (Feijão c/espinafres)
Espinafre, feijão, batata
doce, abóbora, cebola, alho
e nabo

Prato Mediterrânico
Massada de Peixe (tamboril,
massa)

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

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Tangerinas/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

