



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA **Semana de 16 a 20 de ABRIL 2018**

### segunda-feira 16

Sopa (Creme de abóbora)  
Abóbora, coentros, batata,  
curgete, cebola, nabo, alho

Prato Mediterrânico  
Rancho -carne de vaca,  
porco, grão, chouriço, couve-  
lombarda, bata-doce.

Prato Vegetariano  
Fettucini c/ natas e  
cogumelos (massa,  
cogumelos, amêndoas)

Salada  
Alface, cebola, tomate e  
pepino

Fruta/Sobremesa  
Maçã/banana/pera

### terça-feira 17

Sopa (Feijão c/Nabiça)  
Feijão, nabiça, batata, nabo,  
cebola, cenoura e curgete  
Prato Mediterrânico  
Filetes de pescada panados  
c/ arroz de grelos

Prato Vegetariano  
Legumes em leite de coco  
(Espargos, gengibre,  
espinafre, batata-doce)

Salada  
Alface, cebola, milho e  
cenoura

Fruta/sobremesa  
Laranja/kiwi/tangerina

### quarta-feira 18

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

Prato Mediterrânico  
Bife de vitela estufada c/  
massa de lacinhos e  
lentilhas salteadas

Prato Vegetariano  
Legumes assados no forno  
(Curgete, pastinacas, batata)

Salada  
Alface, couve roxa e  
cebola

Fruta/Sobremesa  
Banana/pera/clementina

### quinta-feira 19

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

Prato Mediterrânico  
Bife de Atum de Cebolada c/  
Batata cozida e legumes

Prato Vegetariano  
Salada de grão-de-bico c/  
legumes e nozes

Salada  
Alface, cenoura, beterraba e  
cebola  
Fruta/Sobremesa  
Abacaxi/maçã  
reineta/Laranja

### sexta-feira 20

Sopa (Canja)  
Massinha, galinha e cebola

Prato Mediterrânico  
Arroz à Valenciana  
(Arroz, salsicha, frango,  
porco, vaca, cenoura e  
ervilhas)

Prato Vegetariano  
Jardineira de castanhas

Salada  
Alface, cebola, lentilhas e  
pepino

Fruta/Sobremesa  
Pera/maça/tangerina

Nota: Esta EMENTA pode ser alterada por motivos imprevistos

A Diretora



**ESCOLA EBS DA BEMPOSTA**

Estrada das Alagoas Sítio da Bemposta

T:282 244 400 - Fax: 282 244 401

agrupa.bemposta@gmail.com