



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 23 a 27 de ABRIL de 2018

segunda-feira 23

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

Prato Mediterrânico
Solha frita c/ arroz de
tomate e lentilhas salteadas

Prato Vegetariano
Favas c/ quiabos

Salada
Alface, cebola, cenoura e
pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/tangerina/abacaxi

terça-feira 24

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

Prato Mediterrânico
Esparguete à Bolonhesa

Prato Vegetariano
Tagliatelli c/ soja e molho
tomate (massa, tomilho, soja
e orégão)

Salada
Alface, cebola, beterraba e
maçã

Fruta/Sobremesa
Banana/pera/Laranja

quarta-feira 25

FERIADO

quinta-feira 26

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

Prato Mediterrânico
Arroz de Pato

Prato Vegetariano
Cogumelos grelhados c/
arroz e feijão preto

Salada
Alface, cebola, milho e
pepino

Fruta/Sobremesa
Pera/ maçã/âncoras

sexta-feira 27

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
Salada de legumes (batata,
ervilha, cenoura, feijão-verde
e milho)

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Laranja/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

