



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DA  
BEMPOSTA

## EMENTA Semana de 30 ABRIL a 04 MAIO de 2018

### segunda-feira 30

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

Prato Mediterrânico  
Bife 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 01

**FERIADO**

### quarta-feira 02

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

### quinta-feira 03

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

### sexta-feira 04

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/âncoras

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

