



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 04 a 08 JUNHO 2018

segunda-feira 04

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

Prato Mediterrânico
Lombos de Pescada no
forno c/puré de Batata

Prato Vegetariano
Salada de legumes (batata,
ervilhas, feijão verde-verde,
milho e feijão vermelho)

Salada
Alface, pepino, cebola e
tomate

Fruta/Sobremesa
Laranja/maçã/banana

terça-feira 05

Sopa (feijão verde)
Feijão-verde, batata, alho
cenoura, curgete, nabo e
cebola

Prato Mediterrânico
Costeleta de porco estufada
c/ massa esparguete

Prato Vegetariano
Lasanha de legumes
(espinafres, massa, alho-
francês)

Salada
Alface, cebola, milho e
beterraba

Fruta/sobremesa
Pera/maçã /morangos

quarta-feira 06

Sopa (de espinafres)
Espinafres, Batata, cebola,
cenoura, curgete, alho, e
nabo.

Prato Mediterrânico
Posta de Peixe-espada
grelhado c/ arroz de grelos

Prato Vegetariano
Feijoada de cogumelos

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/kiwi/clementinas

quinta-feira 07

Sopa (Creme de ervilhas)
Ervilhas, cenoura, batata,
cebola, abóbora, curgete,
alho e nabo.

Prato Mediterrânico
Almondégas de vitela c/
esparguete

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

Salada
Alface, cebola, pepino milho

Fruta/Sobremesa
Maçã/ pera/Laranja

sexta-feira 08

Sopa (feijão c/nabiça e
batata doce)
Feijão, nabiça, batata- doce,
nabo, cebola, cenoura e
curgete.

Prato Mediterrânico
Posta de Abrótea cozida c/
batata, cenoura brócolos e
couve-flor

Prato Vegetariano
Jardineira de legumes
(legumes com grão)

Salada
Alface, beterraba, maçã e
cebola
Fruta/Sobremesa
Banana/maçã/clementinas
iogurte

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