



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 28 Maio a 1 de JUNHO de 2018

segunda-feira 28

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

Prato Mediterrânico
Pizza de atum

Prato Vegetariano
Massa Siciliana (grão de
bico, esparguete e legumes)

Salada
Alface, pepino, cebola e
tomate

Fruta/Sobremesa
Laranja/maçã/banana

terça-feira 29

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

Prato Mediterrânico
Arroz de pato

Prato Vegetariano
Empadão de legumes
(batata, lentilhas e alho
Francês

Salada
Alface, cebola, milho e
beterraba

Fruta/sobremesa
Pera/maçã /morangos

quarta-feira 30

Sopa (Feijão c/ nabiça)
Feijão, nabiça, curgete,
cebola, batata -doce

Prato Mediterrânico
Posta de espadarte grelhado
c/ macedónia

Prato Vegetariano
Cogumelos grelhados c/
arroz e feijão preto

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/abacaxi/clementina

quinta-feira 31

FERIADO

sexta-feira 01

Sopa (Espinafre)
Espinafre, batata, nabo,
cebola, cenoura e curgete.

Prato Mediterrânico
Pernas de frango assado no
forno c/ batata frita

Prato Vegetariano
Risoto (risoto, ervilhas,
cogumelos)

Salada
Alface, maçã, cebola e
beterraba

Fruta/Sobremesa
Banana/maçã/clementinas/
Gelado

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

