



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA

Semana de 18 a 22 de JUNHO de 2018

segunda-feira 18

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

Prato Mediterrânico
Arroz de polvo

Prato Vegetariano
Salada de massa e legumes

Salada
Alface, cebola, cenoura e
pepino

Fruta/Sobremesa
Maçã/ancores/abacaxi

terça-feira 19

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

Prato Mediterrânico
Bife de vitela estufado c/
esparguete

Prato Vegetariano
Cogumelos grelhados c/
arroz e feijão preto

Salada
Alface, cebola, beterraba e
maçã

Fruta/Sobremesa
Gelatina/pera/laranja/
banana

quarta-feira 20

Sopa (Alho Francês)
Alho francês, cenoura,
batata, cebola, curgete, alho

Prato Mediterrânico
Salmão grelhado c/ batata-
doce, cenoura, ervilhas e
brócolos salteados

Prato Vegetariano
Tagliatelli c/ soja e molho de
tomate

Salada
Alface, couve-roxa, cenoura
e cebola

Fruta/Sobremesa
Banana/laranjas/morango

quinta-feira 21

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

Prato Mediterrânico
Bife de peru grelhado c/
arroz de cenoura e lentilhas
salteadas

Prato Vegetariano
Empadão de legumes

Salada
Alface, cebola, milho e
pepino

Fruta/Sobremesa
Pera/ maçã/ancores

sexta-feira 22

Sopa (Feijão c/espinafres)
Espinafre, feijão, batata
doce, abóbora, cebola, alho
e nabo

Prato Mediterrânico
Bacalhau à Brás

Prato Vegetariano
Massa Siciliana

Salada
Alface, tomate, cenoura e
cebola

Fruta/Sobremesa
Melo/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

