



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

