



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA
BEMPOSTA

EMENTA Semana Intercultural de 7 a 11 de Maio de 2018

segunda-feira 07

Sopa (Feijão Verde)
Feijão verde, cebola,
cenoura, abóbora e alho

Prato Mexicano
Chilli com carne (carne
picada e feijão) e arroz
branco

Prato Vegetariano
Caçarola de legumes de
inverno
Salada

Alface, pepino, cebola e
cenoura

Fruta/Sobremesa
Laranja/pera/morangos

terça-feira 08

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

Prato Português
Bacalhau com grão
(bacalhau, grão e batata)

Prato Vegetariano
Legumes salteados c/ broa e
batata gratinada c/ salsa

Salada
Alface, cebola e beterraba e
maçã

Fruta/Sobremesa
Maçã/banana/gelatinas

quarta-feira 09

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

Prato Angolano
Muamba de galinha
(Galinha, quiabos e óleo de
palma) e funge

Prato Vegetariano
Lasanha de quinoa (quinoa
e queijo vegano)

Salada
Alface, cebola, couve-roxa e
cenoura

Fruta/Sobremesa
Pera/maçã/laranja

quinta-feira 10

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

Prato Inglês
Fish and ships (Pescada em
tiras, óleo e claras) e batata
frita

Prato Vegetariano
Hambúrguer de grão e
legumes c/ arroz de
legumes

Salada
Alface, cebola, milho e
pepino

Fruta/Sobremesa
Banana/maça reineta/pera

sexta-feira 11

Sopa (feijão c/espinafre)
Espinafre, feijão, batata -
doce, cebolas, alho, nabo e
abóbora

Prato Indiano
Tika Massala (Peitos de
frango, garam massala,
açafraão, iogurte de coco) e
arroz branco

Prato Vegetariano
Massa Primavera (massa
espiral, feijão, ananás)

Salada
Tomate, cenoura, alface e
cebola
Fruta/Sobremesa
Abacaxi/maçã/Laranja

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

