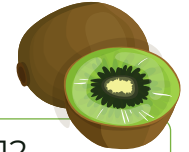
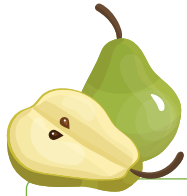


EMENTA



EB José Afonso

Semana 08 a 12 de abril de 2024



setembro	08 Segunda-feira	09 Terça-feira	10 Quarta-feira	11 Quinta-feira	12 Sexta-feira
Sopa	Feijão verde	Alho francês	Grão	Legumes	Creme de cenoura
Prato principal	Calamares com arroz de ervilhas e salada	Carne guisada com cogumelos e massa	Peixe de cebolada com batatas e salada	Lasanha de carne com salada	Arroz de lulas
Dieta	Peixe	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz e salada	Soja com cogumelos salteados e massa	Seitan com legumes de cebolada	Lasanha de soja com legumes	Tofu com natas, arroz e salada
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce



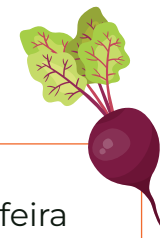
EMENTA



EB José Afonso



Semana 15 a 19 de abril de 2024



setembro	15 Segunda-feira	16 Terça-feira	17 Quarta-feira	18 Quinta-feira	19 Sexta-feira
Sopa	Legumes	Nabiça	Creme de agrião	Caldo verde	Feijão com couve
Prato principal	Panados de frango com arroz e salada	Empadão de atum e salada	Frango assado com batatas e salada	Tentáculos de pota à lagareiro com batatas e salada	Jardineira de carne
Dieta	Carne	Peixe	Carne	Peixe	Carne
Vegetariano	Cogumelos salteados com seitan e arroz	Salada russa com soja	Estufado de lentilhas com batatas fritas	Tofu com batatas e salada	Jardineira vegetariana de soja
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce

