

EMENTA

EB/S José Afonso

Semana 17 a 21 de Março de 2025



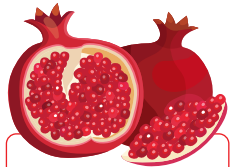
Março	17 Segunda-feira	18 Terça-feira	19 Quarta-feira	20 Quinta-feira	21 Sexta-feira
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	Caldo verde	Cenoura	Lombardo	Feijão Verde
Prato principal	Panados de frango com arroz e salada	Solha frita com arroz e salada	Carne guisada com cogumelos e massa	Bacalhau à Gomes de Sá	Rolo de carne recheado com batatas e salada
Dieta	Carne	Peixe	Carne	Peixe	Carne
Vegetariano	Alheira vegetariana legumes e arroz	Legumes salteados com seitan, cenoura e arroz	Soja com cogumelos salteados e massa	Jardineira vegetariana com soja	Tofu com batatas e salada
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce



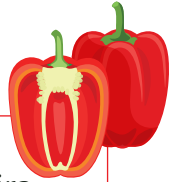
EMENTA



EB/S José Afonso



Semana 24 a 28 de março de 2025



Março	24 Segunda-feira	25 Terça-feira	26 Quarta-feira	27 Quinta-feira	28 Sexta-feira
Sopa	Agrião	Juliana	Alho francês	Legumes	Espinafres
Prato principal	Calamares com arroz de ervilhas e salada	Bifanas com massa tricolor e salada	Lombos de pescada no forno com arroz e salada	Rancho	Peixe cozido com batatas e legumes
Dieta	Peixe	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Vegetariano	Bifes de seitan com arroz e salada	Tofu de cebolada com massa tricolor	Legumes salteados com soja e arroz	Rancho vegetariano	Alho francês à brás
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce

