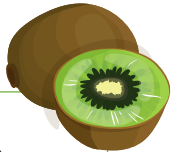


EMENTA

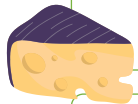


EBS José Afonso

Semana 10 a 14 de novembro de 2025



Novembro	10 Segunda-feira	11 Terça-feira	12 Quarta-feira	13 Quinta-feira	14 Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura	Feijão com couve	Feijão verde	Legumes	Espinafres
Prato principal	Almondegas com esparguete e salada	Lombinhos de pescada com molho bechamel e batatas cozidas	Carne assada com batatas fritas e salada	Bacalhau espiritual e salada	Costeletas com arroz e salada
Dieta	Carne	Peixe	Carne	Peixe	Carne
Vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete e salada	Bifes de seitan no forno, com natas de soja e legumes	Estufado de lentilhas com legumes e batatas	Alho francês espiritual e salada	Tofu de cebolada com arroz e salada
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce



EMENTA



EBS José Afonso

Semana 17 a 21 de novembro de 2025



Novembro	17 Segunda-feira	18 Terça-feira	19 Quarta-feira	20 Quinta-feira	21 Sexta-feira
Sopa	Feijão verde	Ervilhas	Caldo verde	Nabiça	Juliana
Prato principal	Douradinhos com arroz e salada	Carne de porco à portuguesa	Tentáculos de pota à lagareiro com batatas e salada	Carne estufada com legumes e puré	Solha no forno com arroz e salada
Dieta	Peixe	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Vegetariano	Seitan salteado com legumes e arroz	Alheira vegetariana com batatas e salada	Tofu à lagareiro com batatas	Empadão de soja com legumes e salada	Cogumelos salteados com seitan e arroz
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce

