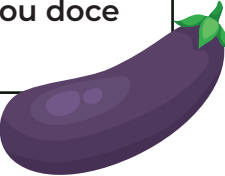


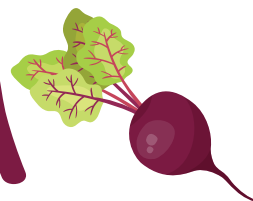
EMENTA

EBS José Afonso

Semana 02 a 06 de março de 2026

	02 Segunda-feira	03 Terça-feira	04 Quarta-feira	05 Quinta-feira	06 Sexta-feira 
Sopa	Agrião	Juliana	Alho francês	Canja	Grão
Prato principal	Panados de peixe com arroz e salada	Bifanas com esparguete e salada	Lombos de pescada no forno com arroz e salada	Massa gratinada com queijo, fiambre e salada	Peixe cozido com batatas, ovo e legumes
Dieta 	Peixe	Carne	Peixe 	Carne	Peixe
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz e salada	Almôndegas vegetarianas com esparguete	Legumes salteados com soja e arroz	Massa gratinada com salsicha vegan e legumes	Seitan com batatas e salada
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce 	Fruta ou doce	Fruta ou doce 

EMENTA



EBS José Afonso

Semana 09 a 13 de março de 2026



março	09 Segunda-feira	10 Terça-feira	11 Quarta-feira	12 Quinta-feira	13 Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura	Feijão com couve	Feijão verde	Legumes	Espinafres
Prato principal	Almôndegas com esparguete e salada	Lombinhos de pescada com molho bechamel e batata cozida	Bifinhos com arroz e salada	Bacalhau espiritual com salada	Costoletas com batatas fritas e salada
Dieta	Carne	Peixe	Carne	Peixe	Carne
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada	Bifes de seitan com natas de soja no forno e legumes	Cogumelos salteados com seitan e arroz	Alho francês espiritual com salada	Tofu à lagareiro com batatas
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce

