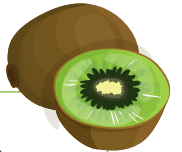


# EMENTA

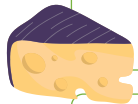
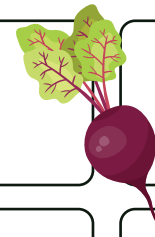


EB/S José Afonso

Semana 16 a 20 de março de 2026



Março	16 Segunda-feira	17 Terça-feira	18 Quarta-feira	19 Quinta-feira	20 Sexta-feira
Sopa	Feijão verde	Ervilhas	Caldo verde	Lombardo	Juliana
Prato principal	Douradinhos com arroz e salada	Carne de porco à portuguesa	Tentáculos de pota à lagareiro com batatas e salada	Jardineira de carne	Solha 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	Jardineira vegetariana de soja	Cogumelos salteados com seitan e arroz
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce



# EMENTA



EB/S José Afonso

Semana 23 a 27 de março de 2026



Março	23 Segunda-feira	24 Terça-feira	25 Quarta-feira	26 Quinta-feira	27 Sexta-feira
Sopa	Legumes	Creme de couve-flor e cenoura	Nabiça	Grão	Creme de agrião
Prato principal	Croquetes com arroz e salada	Bacalhau com natas	Empadão de carne (puré) e salada	Arroz de lulas	Frango assado com batatas e salada
Dieta	Carne	Peixe	Carne	Peixe	Carne
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz	Estufado de lentilhas com legumes e batata	Empadão de soja com legumes e salada	Tofu de cebolada com arroz e salada	Alheira vegetariana com batatas fritas
Sobremesa	Fruta	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce

