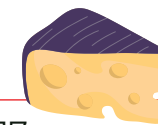
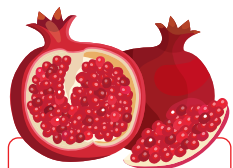


EMENTA



EBS José Afonso

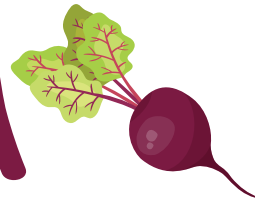
Semana 13 a 17 de abril de 2026



abril	13 Segunda-feira	14 Terça-feira	15 Quarta-feira	16 Quinta-feira	17 Sexta-feira
Sopa	Agrião	Espinafres	Juliana	Alho francês	Feijão com couve
Prato principal	Calamares com arroz de ervilhas e salada	Esparguete à bolonhesa com salada	Peixe no forno com batatas e legumes	Carne guisada com cogumelos e massa	Peixe no molho de tomate com batatas e salada
Dieta	Peixe	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Vegetariano	Panados vegetarianos com arroz e salada	Bolonhesa de soja e ervilhas	Seitan no forno com batatas e legumes	Soja com cogumelos salteados com massa	Estufado de lentilhas com legumes e batata
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta	Fruta	Fruta ou doce	Fruta ou doce

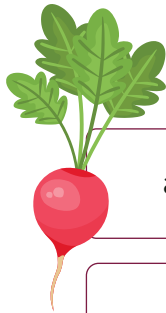


EMENTA



EBS José Afonso

Semana 20 a 24 de abril de 2026



abril	20 Segunda-feira	21 Terça-feira	22 Quarta-feira	23 Quinta-feira	24 Sexta-feira
Sopa	Feijão com couve	Legumes	Creme de cenoura	Caldo verde	Juliana
Prato principal	Hamburguer com esparguete e salada	Solha frita com arroz de tomate e salada	Lasanha com salada	Peixe cozido com batatas e legumes	Frango estufado com batatas e legumes
Dieta	Carne	Peixe	Carne	Peixe	Carne
Vegetariano	Hamburguer de soja com esparguete e salada	Legumes salteados com seitan, cenoura e arroz	Lasanha de soja com legumes	Tofu com batatas e salada	Bifes de seitan de tomatada com batatas
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta

