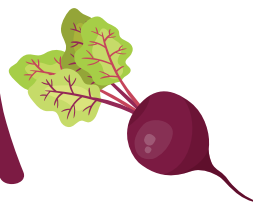


EMENTA

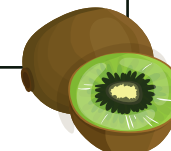


EBS José Afonso

Semana 11 a 15 de maio de 2026

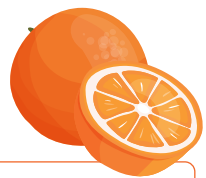


maio	11 Segunda-feira	12 Terça-feira	13 Quarta-feira	14 Quinta-feira	15 Sexta-feira
Sopa	Agrião	Juliana	Alho francês	Canja	Grão
Prato principal	Panados de peixe com arroz e salada	Bifanas com esparguete e salada	Lombos de pescada no forno com arroz e salada	Massa gratinada com queijo, fiambre e salada	Peixe cozido com batatas, ovo e legumes
Dieta	Peixe	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz e salada	Almondegas vegetarianas com esparguete	Legumes salteados com soja e arroz	Massa gratinada com salsicha vegan e legumes	Seitan salteado com legumes e batatas
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta




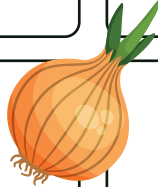


EMENTA

EBS José Afonso



Semana 18 a 22 de maio de 2026

maio	18 Segunda-feira	19 Terça-feira	20 Quarta-feira	21 Quinta-feira	22 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 batata cozida	Bifinhos com arroz e salada	Bacalhau espiritual com salada	Costeletas com batatas assadas e salada
Dieta 	Carne 	Peixe	Carne	Peixe 	Carne
Vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete e salada	Bifes de seitan com natas de soja no forno e legumes	Cogumelos salteados com seitan e arroz	Alho frances espiritual com salada	Tofu à lagareiro com batatas
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce 