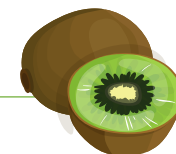




EMENTA

EBS José Afonso

Semana 25 a 29 de maio de 2026



maio	25 Segunda-feira	26 Terça-feira	27 Quarta-feira	28 Quinta-feira	29 Sexta-feira
Sopa	Feijão verde	Ervilhas 	Juliana	Lombardo	Caldo Verde
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 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	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 

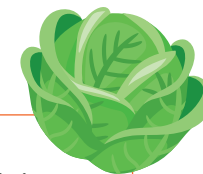


EMENTA

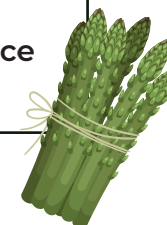
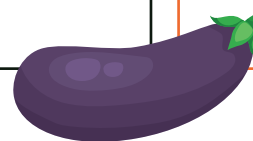
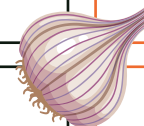
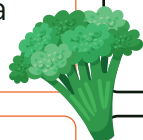


EBS José Afonso

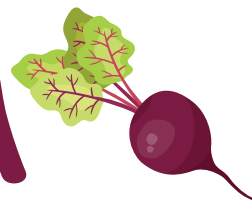
Semana 01 a 05 de junho de 2026



junho	01 Segunda-feira	02 Terça-feira	03 Quarta-feira	04 Quinta-feira	05 Sexta-feira
Sopa	Legumes	Creme couve flor e cenoura	Nabiça	Feriado	Creme de Agrião
Prato principal	Almôndegas com esparguete e salada	Bacalhau à Brás e salada	Empadão de carne (puré) e salada		Hamburguer com batatas fritas e salada
Dieta	Carne	Peixe	Carne		Carne
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete	Alho francês à Brás e salada	Empadão de soja com legumes e salada		Alheira vegetariana com batatas fritas
Sobremesa	Fruta	Fruta ou doce	Fruta ou doce		Fruta ou doce



EMENTA



EBS José Afonso

Semana 08 a 12 de junho de 2026



junho	08 Segunda-feira	09 Terça-feira	10 Quarta-feira	11 Quinta-feira	12 Sexta-feira
Sopa	Agrião	Grão	Feriado	Creme cenoura	Alho francês
Prato principal	Croquetes com arroz e salada	Salada russa		Peixe no molho de tomate com batatas e salada	Rolo de carne recheado com batatas fritas
Dieta	Carne	Peixe		Peixe	Carne
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz e salada	Salada russa com soja		Estufado de lentilhas com legumes e batata	Salsichas de soja com legumes e arroz
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce		Fruta ou doce	Fruta ou doce

