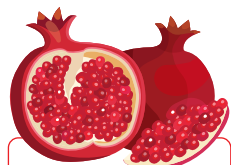


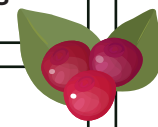
EMENTA

EBS José Afonso



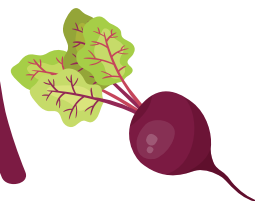
Semana 12 a 16 de outubro de 2026



Outubro	12 Segunda-feira	13 Terça-feira	14 Quarta-feira	15 Quinta-feira	16 Sexta-feira
Sopa	Feijão com couve	Legumes	Creme de cenoura	Caldo verde	Juliana
Prato principal	Almondegas com esparguete e salada	Solha frita com arroz de tomate e salada	Lasanha com salada	Peixe cozido com batatas e legumes	Frango assado com batatas e salada
Dieta 	Carne	Peixe	Carne	Peixe 	Carne
Vegetariano	Almondegas vegetarianas com esparguete e salada	Legumes salteados com seitan, cenoura e arroz	Lasanha de soja com legumes	Tofu com batatas e salada	Alheira vegetariana com batatas fritas
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce



EMENTA



EBS José Afonso

Semana 19 a 23 de outubro de 2026



Outubro	19 Segunda-feira	20 Terça-feira	21 Quarta-feira	22 Quinta-feira	23 Sexta-feira
Sopa	Repolho	Alho francês	Juliana	Espinafres	Agrião
Prato principal	Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas e salada	Bifes de tomatada com batata cozida	Empadão de atum (puré) e salada	Feijoada	Massa de peixe
Dieta	Peixe	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Vegetariano	Seitan salteado com legumes e arroz	Bifes de seitan de tomatada com batatas	Empadão de legumes e salada	Feijoada vegetariana com chouriço de soja	Soja estufada com legumes e massa
Sobremesa	Fruta	Fruta ou doce	Fruta	Fruta	Fruta

