

EMENTA



EBS José Afonso

Semana 26 a 30 de outubro de 2026



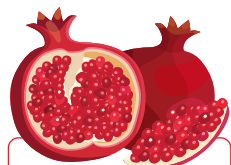
outubro	26 Segunda-feira	27 Terça-feira	28 Quarta-feira	29 Quinta-feira	30 Sexta-feira
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	Lombardo	Cenoura	Creme de legumes	Nabiças
Prato principal	Croquetes com arroz e salada	Bacalhau com grão, batatas e ovo	Arroz de pato e salada	Jardineira de lulas	Carne assada com batatas e salada
Dieta	Carne	Peixe	Carne	Peixe	Carne
Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz e salada	Salada de grão, batatas, bróculos e cenoura	Arroz vegetariano no forno e salada	Jardineira de soja	Seitan no forno com batatas e salada
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce



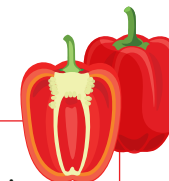
EMENTA



EBS José Afonso



Semana 02 a 06 de novembro de 2026



novembro	02 Segunda-feira	03 Terça-feira	04 Quarta-feira	05 Quinta-feira	06 Sexta-feira
Sopa	Agrião	Juliana com feijão	Alho francês e grão	Creme de cenoura com feijão	Grão com couve
Prato principal	Filetes de pescada no forno com arroz e salada	Bifanas com esparguete e salada	Arroz de tamboril	Massa gratinada com queijo, fiambre e salada	Bacalhau à Brás e salada
Dieta	Peixe	Carne	Peixe	Carne	Peixe
Vegetariano	Salada soja com grão e legumes	Bifes de seitan com esparguete e salada	Legumes salteados com soja e arroz	Massa gratinada com slasicha vegan e legumes	Alho francês à Brás e salada
Sobremesa	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce	Fruta ou doce

