EMENTA

EBS José Afonso

Semana 09 a 13 de novembro de 2026

Novembro	09 Segunda-feira	10 Terça-feira	11 Quarta-feira	12 Quinta-feira	13 Sexta-feira
Sopa	**Feijão com couve**	**Legumes**	**Feijão verde**	**PAUSA LETIVA**	**PAUSA LETIVA**
Prato principal	**Hamburguer com esparguete e salada**	**Salmão com massa lacinhos tricolor e salada**	**Rolo de carne recheado com arroz primavera e salada**		
Dieta	**Carne**	**Peixe**	**Carne**		
Vegetariano	**Hamburguer de soja com esparguete e salada**	**Bifes de seitan com massa lacinhos**	**Soja salteada com feijão, legumes e arroz**		
Sobremesa	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**		

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ AFONSO

EMENTA

EBS José Afonso

Semana 16 a 20 de novembro de 2026

Novembro	16 Segunda-feira	17 Terça-feira	18 Quarta-feira	19 Quinta-feira	20 Sexta-feira
Sopa	**Creme de agrião**	**Espinafres com grão**	**Caldo verde**	**Ervilhas**	**Feijão com couve**
Prato principal	**Feijoada de choco**	**Rolo de carne com arroz primavera e salada**	**Caldeirada de bacalhau**	**Carne de porco à portuguesa**	**Lombinhos de pescada com molho bechamel e arroz**
Dieta	**Peixe**	**Carne**	**Peixe**	**Carne**	**Peixe**
Vegetariano	**Feijoada de legumes com chouriço vegan**	**Seitan salteado com legumes e batatas**	**Estufado de lentilhas com legumes e batatas**	**Alheira vegetariana com batatas e salada**	**Bifes de seitan com natas de soja, no forno e legumes**
Sobremesa	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ AFONSO