EMENTA

EBS José Afonso

Semana 23 a 27 de novembro de 2026

novembro	23 Segunda-feira	24 Terça-feira	25 Quarta-feira	26 Quinta-feira	27 Sexta-feira
Sopa	**Legumes**	**Creme de couve flor e cenoura**	**Abóbora**	**Nabiças**	**Juliana**
Prato principal	**Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e salada**	**Bacalhau com natas**	**Rancho com carne de porco (carne com massa e grão)**	**Lulas estufadas com batatas cozidas e salada**	**Empadão de frango (puré) e salada**
Dieta	**Carne**	**Peixe**	**Carne**	**Peixe**	**Carne**
Vegetariano	**Tofu salteado com legumes e arroz**	**Seitan salteado com legumes e batatas**	**Rancho vegetariano (soja guisada com massa e grão)**	**Estufado de lentilhas com legumes e batatas**	**Empadão de soja com legumes e salada**
Sobremesa	**Fruta**	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**	**Fruta ou doce**

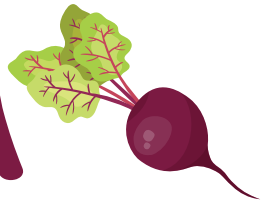
REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ AFONSO

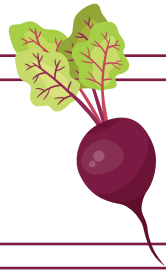
EMENTA

EBS José Afonso

Semana 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

novembro dezembro	30 Segunda-feira	01 Terça-feira	02 Quarta-feira	03 Quinta-feira	04 Sexta-feira
Sopa	**Agrião**	**FERIADO**	**Agrião**	**Espinafres**	**Feijão com couve**
Prato principal	**Peixe no forno com arroz e salada**		**Massa de peixe**	**Esparguete à bolonhesa com salada**	**Peixe no molho de tomate com batatas e salada**
Dieta	**Peixe**		**Peixe**	**Carne**	**Peixe**
Vegetariano	**Seitan salteado com legumes, arroz e salada**		**Soja estufada com legumes e massa**	**Bolonhesa de soja com ervilhas**	**Estufado de lentilhas com legumes e batatas**
Sobremesa	**Fruta ou doce**		**Fruta**	**Fruta**	**Fruta ou doce**







REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ AFONSO