



**D. Sancho II**  
Agrupamento de Escolas  
**Alijó**

# Ementa Semanal nº 19

| SEMANA Nº4            | 2ª FEIRA<br>19/01/2026                     | 3ª FEIRA<br>20/01/2026                          | 4ª FEIRA<br>21/01/2026                 | 5ª FEIRA<br>22/01/2026                    | 6ª FEIRA<br>23/01/2026                      | EMENTA DE RECURSO                         |
|-----------------------|--|---|--|---|---|---|
| <b>SOPA</b>           | Sopa de Alho Francês                       | Sopa de Espinafre                               | Sopa de Feijão Verde                   | Creme de Cenoura Com Ervilhas             | Creme de Cenoura com Ervilhas               | Creme de Cenoura Com Ervilhas             |
| <b>CARNE/PEIXE</b>    | <sup>1</sup><br>Fêveras no Tacho com Massa | <sup>1,3,4</sup><br>Bolinhas De Bacalhau        | <sup>1</sup><br>Massa à Lavrador       | <sup>1,3,4</sup><br>Solha Frita com Arroz | <sup>1</sup><br>Espetadas de Peru com Arroz | <sup>1,3,4</sup><br>Solha Frita com Arroz |
| <b>ACOMPANHAMENTO</b> | <sup>1</sup><br>Massa                      | <sup>1,3,4</sup><br>Arroz de Feijão             | <sup>1</sup><br>Massa                  | <sup>1,3,4</sup><br>Arroz de Tomate       | <sup>1</sup><br>Arroz de Cenoura            | <sup>1,3,4</sup><br>Arroz de Tomate       |
| <b>HORTÍCOLAS</b>     | Salada:<br>Alface<br>Cenoura<br>Milho Doce | Salada:<br>Cenoura<br>Pepino<br>Alface          | Salada:<br>Cenoura<br>Pepino<br>Alface | Salada:<br>Cenoura<br>Tomate<br>Alface    | Salada:<br>Cenoura<br>Tomate<br>Alface      | Salada:<br>Cenoura<br>Tomate<br>Alface    |
| <b>FRUTA/DOCE</b>     | Sobremesa:<br>Pêra<br>Maçã<br>Banana       | Sobremesa:<br>Mousse de choc<br>Maçã<br>Laranja | Sobremesa:<br>Pêra<br>Maçã<br>Laranja  | Sobremesa:<br>Pêra<br>Maçã<br>Laranja     | Sobremesa:<br>Pêra<br>Maçã<br>Laranja       | Sobremesa:<br>Pêra<br>Maçã<br>Laranja     |

Aprovada em : 06/01/2026

**O Diretor**

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4-Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Fruta de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Sulfitos/Dióxido de enxofre; 13- Tremoços; 14- Moluscos.

**Aviso: Por motivos imprevistos a ementa pode sofrer alterações.**