



D. Sancho II
Agrupamento de Escolas
Alijó

Ementa Semanal nº 19

SEMANA Nº4	2ª FEIRA 19/01/2026	3ª FEIRA 20/01/2026	4ª FEIRA 21/01/2026	5ª FEIRA 22/01/2026	6ª FEIRA 23/01/2026	EMENTA DE RECURSO
SOPA	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
CARNE/PEIXE	¹ Fêveras no Tacho com Massa	^{1,,3,4} Bolinhos De Bacalhau	¹ Massa à Lavrador	^{1,,3,4} Solha Frita com Arroz	¹ Espetadas de Peru com Arroz	^{1,,3,4} Solha Frita com Arroz
ACOMPANHAMENTO	¹ Massa	^{1,,3,4} Arroz de Feijão	¹ Massa	^{1,,3,4} Arroz de Tomate	¹ Arroz de Cenoura	^{1,,3,4} Arroz de Tomate
HORTÍCOLAS	Salada: Alface Cenoura Milho Doce	Salada: Cenoura Pepino Alface	Salada: Cenoura Pepino Alface	Salada: Cenoura Tomate Alface	Salada: Cenoura Tomate Alface	Salada: Cenoura Tomate Alface
FRUTA/DOCE	Sobremesa: Pêra Maçã Banana	Sobremesa: Mousse de choc Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã 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 rija; 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.