



D. Sancho II

Agrupamento de Escolas

Alijó

Ementa Semanal nº 20

SEMANA Nº5	2ª FEIRA 26/01/2026	3ª FEIRA 27/01/2026	4ª FEIRA 28/01/2026	5ª FEIRA 29/01/2026	6ª FEIRA 30/01/2026	EMENTA DE RECURSO
SOPA	Sopa de Couve	Creme de Cenoura	Sopa de Espinafre	Sopa de Feijão	Sopa de Espinafre	Sopa de Alho Francês
CARNE/PEIXE	Massa à Bolonhesa ¹	Filetes de Dourada assado no Forno com arroz ^{1,4}	Jardineira (Vitela,Frango)	Massa de Atum ^{1,4}	Lombo de Porco Assado com Arroz ¹	Bacalhau Assado no Forno com Batata ⁴
ACOMPANHAMENTO	Massa ¹	Arroz de Cenoura ^{1,4}	Batata Cozida	Massa ^{1,4}	Arroz de Cenoura ¹	Batata Cozida ⁴
HORTÍCOLAS	Salada: Alface Couve-Roxa Milho Doce	Salada: Cenoura Tomate Alface	Salada: Cenoura Pepino Alface	Salada: Cenoura Tomate Alface	Salada: Cenoura Pepino Alface	Salada: Cenoura Pepino Alface
FRUTA/DOCE	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Clementina Pêra Maçã	Sobremesa: Clementina Pêra Maçã	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Kiwi 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.