



**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
<b>SOPA</b>	Sopa de Couve	Crepe de Cenoura	Sopa de Espinafre	Sopa de Feijão	Sopa de Espinafre	Sopa de Alho Francês
<b>CARNE/PEIXE</b>	Massa à Bolonhesa <sup>1</sup>	Filetes de Dourada assado no Forno com arroz <sup>1,4</sup>	Jardineira (Vitela, Frango)	Massa de Atum <sup>1,4</sup>	Lombo de Porco Assado com Arroz <sup>1</sup>	Bacalhau Assado no Forno com Batata <sup>4</sup>
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Massa <sup>1</sup>	Arroz de Cenoura <sup>1,4</sup>	Batata Cozida	Massa <sup>1,4</sup>	Arroz de Cenoura <sup>1</sup>	Batata Cozida <sup>4</sup>
<b>HORTÍCOLAS</b>	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
<b>FRUTA/DOCE</b>	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.