



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

# Ementa Semanal nº 18

SEMANA Nº3	2ª FEIRA 12/01/2026	3ª FEIRA 13/01/2026	4ª FEIRA 14/01/2026	5ª FEIRA 15/01/2026	6ª FEIRA 16/01/2026	EMENTA DE RECURSO
<b>SOPA</b>	Creme de Cenoura com Ervilhas	Sopa de Alho Francês	Sopa de Espinafre	Sopa de feijão	Sopa de Espinafre	Sopa de Espinafre
<b>CARNE/PEIXE</b>	<sup>1,7</sup> Strogonof com Massa	<sup>1,3,4</sup> Douradinhos com Arroz	<sup>1</sup> Costeleta de Porco com Arroz	<sup>1,4</sup> Massa de Atum	Vitela Assada no Forno com Arroz	<sup>1,4</sup> Bolos Bacalhau
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	<sup>1,7</sup> Massa	<sup>1,3,4</sup> Arroz de Tomate	<sup>1</sup> Arroz de Ervilha	<sup>1,4</sup> Massa	Arroz de Cenoura	<sup>1,4</sup> Arroz
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada: Alface Couve-Roxa Milho Doce	Salada: Cenoura Pepino Alface	Salada: Cenoura Tomate Alface	Salada: Cenoura Tomate Alface	Salada: Alface Couve Roxa Milho Doce	Salada: Cenoura Pepino Alface
<b>FRUTA/DOCE</b>	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Kiwi Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Mousse de choc 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 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.**