



# Ementa Semanal nº 27



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

SEMANA Nº12	2ª FEIRA 16/03/2026	3ª FEIRA 17/03/2026	4ª FEIRA 18/03/2026	5ª FEIRA 19/03/2026	6ª FEIRA 20/03/2026	EMENTA DE RECURSO
<b>SOPA</b>	Sopa de Feijão	Sopa de Espinafre	Creme de Cenoura e Espinafre	Sopa de Feijão Verde	<u>Sopa de Couve</u>	Sopa de Couve
<b>CARNE/PEIXE</b>	Fêveras no tacho com Massa <sup>1</sup>	Coxa de Frango assado no Forno <sup>1</sup>	Abrótea cozida com Brócolos e Batata <sup>4</sup>	Lasanha de Carne <sup>1</sup>	<u>Lulas estufadas com Arroz</u> <sup>1,4</sup>	Pescada Frita Com Arroz <sup>4</sup>
<b>ACOMPANHAMENTO</b>	Massa <sup>1</sup>	Arroz de Ervilha <sup>1</sup>	Batata Cozida <sup>4</sup>	Massa <sup>1</sup>	<u>Arroz de Cenoura</u> <sup>1,4</sup>	Arroz de Tomate <sup>4</sup>
<b>HORTÍCOLAS LEGUMES</b>	Salada: Alface Cenoura Milho Doce	Salada: Cenoura Tomate Alface	Salada: Alface Couve-Roxa Milho Doce	Salada: Cenoura Tomate Alface	<u>Salada: Alface Couve-Roxa Milho Doce</u>	Salada: Cenoura Tomate Alface
<b>FRUTA/DOCE</b>	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Clementina Pêra Maçã	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja	Sobremesa: Kiwi Maçã Laranja	<u>Sobremesa: Clementina Pêra Macã</u>	Sobremesa: Pêra Maçã Laranja

Aprovada em :11/02/2026

A sua 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 rijã; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Sulfitos/Dióxido de enxofre; 13- Tremeços; 14- Moluscos.

**O Diretor**

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