



D. Sancho II
Agrupamento de Escolas
Alijó

Ementa Semanal n.º 5

SEMANA Nº42	2ª FEIRA 12/10/2026	3ª FEIRA 13/10/2026	4ª FEIRA 14/10/2026	5ª FEIRA 15/10/2026	6ª FEIRA 16/10/2026	EMENTA DE RECURSO
SOPA	<u>Creme de Cenoura</u>	<u>Sopa de Feijão Verde</u>	Canja ¹	<u>Sopa de Alho Francês</u>	<u>Creme de Cenoura</u>	<u>Sopa de Couve</u>
CARNE/PEIXE	^{1,3,7} <u>Lasanha/Massa à Bolonhesa</u>	^{1,3,4} <u>Panado de Pescada</u>	¹ Massa de Frango	⁴ <u>Filetes de Dourada Assado no Forno</u>	^{1,3} <u>Cordon Bleu com Arroz</u>	^{1,4} <u>Salmão Assado no Forno</u>
ACOMPANHAMENTO	^{1,3,7} <u>Massa</u>	^{1,3,4} <u>Arroz de Tomate</u>	¹ Massa	⁴ <u>Batata Cozida</u>	^{1,3} <u>Arroz</u>	^{1,4} <u>Arroz Cenoura</u>
HORTÍCOLAS	<u>Salada:</u> <u>Cenoura</u> <u>Tomate</u> <u>Alface</u>	<u>Salada:</u> <u>Alface</u> <u>Couve Roxa</u> <u>Milho-Doce</u>	Salada: Cenoura Tomate Alface	<u>Sobremesa:</u> <u>Alface</u> <u>Couve Roxa</u> <u>Milho-Doce</u>	<u>Salada:</u> <u>Cenoura</u> <u>Tomate</u> <u>Alface</u>	<u>Salada:</u> <u>Cenoura</u> <u>Tomate</u> <u>Alface</u>
FRUTA/DOCE	<u>Sobremesa:</u> <u>Kiwi</u> <u>Maçã</u> <u>Laranja</u>	<u>Sobremesa:</u> <u>Pêra</u> <u>Maçã</u> <u>Banana</u>	Sobremesa: Kiwi Maçã Pêra	<u>Sobremesa:</u> <u>Pêra</u> <u>Maçã</u> <u>Laranja</u>	<u>Sobremesa:</u> <u>Laranja</u> <u>Banana</u> <u>Maçã</u>	<u>Sobremesa:</u> <u>Pêra</u> <u>Maçã</u> <u>Laranja</u>

Aprovada em : 21/09/2026

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.