



D. Sancho II
Agrupamento de Escolas
Alijó

Ementa Semanal nº 6

SEMANA Nº43	2ª FEIRA 19/10/2026	3ª FEIRA 20/10/2026	4ª FEIRA 21/10/2026	5ª FEIRA 22/10/2026	6ª FEIRA 23/10/2026	EMENTA DE RECURSO
SOPA	Sopa de Feijão Verde	<u>Sopa de Couve</u>	Sopa de Espinafre	<u>Sopa de Couve</u>	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
CARNE/PEIXE	¹ Fêveras Estufadas com Massa	^{1,4} <u>Salmão Assado no Forno</u>	¹ Massa de Feijão com Vitela Estufada	^{1,3,4} <u>Pescada Cozida Com Ovo e Brócolos</u>	¹ Bife de Vitela com Arroz	^{1,4} Lulas Estufadas com Arroz
ACOMPANHAMENTO	¹ Massa Espiral	^{1,4} <u>Arroz Cenoura</u>	¹ Massa	^{1,3,4} <u>Batata Cozida</u>	¹ Arroz de Ervilha	¹ Arroz de Ervilhas
HORTÍCOLAS	Salada: Cenoura Pepino Alface	<u>Salada:</u> <u>Cenoura</u> <u>Tomate</u> <u>Alface</u>	Salada: Alface Couve Roxa Milho-Doce	<u>Salada:</u> <u>Alface</u> <u>Couve Roxa</u> <u>Milho Doce</u>	Salada: Cenoura Pepino Alface	Salada: Alface Couve-Roxa Milho doce
FRUTA/DOCE	Sobremesa: Pêra Maça Laranja	<u>Sobremesa:</u> <u>Pêra</u> <u>Maçã</u> <u>Laranja</u>	Sobremesa: Pêra Maça Laranja	<u>Sobremesa:</u> <u>Pêra</u> <u>Maça</u> <u>Banana</u>	Sobremesa: Pêra Maça Laranja	Sobremesa: Kiwi Maça Laranja

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.