



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS N.º 1 DE SERRA

29.12.2025

## EMENTA

### PARA A SEMANA DE 12 a 16 de JANEIRO de 2026

#### SEGUNDA - FEIRA - 12/01/2026

SOPA - COUVE-FLÔR  
PRATO - GUISADO DE PERÚ C/ BATATAS, ERVILHAS, CENOURA E SALADA MISTA  
SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES  
PÃO - PAPOSSECO

#### TERÇA - FEIRA - 13/01/2026

SOPA - NABIÇA  
PRATO - SALMÃO NO FORNO C/ BATATAS E SALADA MISTA  
SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES  
PÃO - PAPOSSECO

#### QUARTA - FEIRA - 14/01/2026

SOPA - JULIANA  
PRATO - FRANGO ASSADO C/ BATATAS FRITAS E SALADA MISTA  
SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES  
PÃO - PAPOSSECO

#### QUINTA - FEIRA - 15/01/2026

SOPA - CREME DE LEGUMES  
PRATO - BACALHAU À GOMES DE SÁ E SALADA MISTA  
SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES  
PÃO - PAPOSSECO

#### SEXTA - FEIRA - 16/01/2026

SOPA - FEIJÃO VERDE C/ CENOURA  
PRATO - COZIDO DE GRÃO C/ CARNE E SALADA MISTA  
SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES  
PÃO - PAPOSSECO

NOTA: A Água é a única bebida disponível no Refeitório  
Esta ementa pode sofrer alterações.