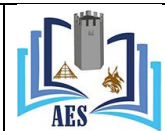


AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 15/09/2026 A 19/09/2026



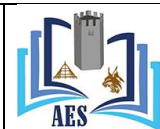
			Alergénios
SEGUNDA 14/09		ENCERRADO	
TERÇA 15/09	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO GERAL	Panados de frango com arroz de cenoura	3,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Vegetais panados com arroz de cenoura	3,7
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época) e Sobremesa láctea	
QUARTA 16/09	SOPA	Sopa de feijão-verde	
	PRATO GERAL	Atum à Brás	3,4,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes à Brás	3,4,7
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 17/09	SOPA	Creme de abóbora	
	PRATO GERAL	Massada de rojões	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Massada vegetariana	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 18/09	SOPA	Sopa de grão-de-bico e couve	
	PRATO GERAL	Filetes de panga com batata aos cubos	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes salteados com batata aos cubos	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	

Legenda: ol – contém ou poderá conter Ovo/Leite

A ementa exposta está sujeita a alterações, por razões operacionais.

A refeição contém ou poderá conter os seguintes alérgenos alimentares: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos. A discriminação dos hortícolas, saladas, frutas e espécie de peixe constam do respetivo registo.

AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 22/09/2026 A 26/09/2026



			Alergénios
SEGUNDA 21/09	SOPA	Creme de espinafres	
	PRATO GERAL	Hambúrguer de vaca com esparguete e molho de tomate	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Lentilhas com esparguete e molho de tomate	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
TERÇA 22/09	SOPA	Sopa de couve-flor	
	PRATO GERAL	Medalhões de pescada gratinados com arroz	4,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes gratinados com arroz	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUARTA 23/09	SOPA	Sopa de feijão e couve-lombarda	
	PRATO GERAL	Jardineira de porco	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Jardineira de legumes	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 24/09	SOPA	Creme de curgete	
	PRATO GERAL	Salada fria de massa e salmão desfiado	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Salada fria de massa c/ legumes & leguminosas	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época) e maçã assada	
SEXTA 25/09	SOPA	Sopa de brócolos	
	PRATO GERAL	Frango no forno com arroz branco	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Grão-de-bico e legumes no forno com arroz branco	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	

Legenda: ol – contém ou poderá conter Ovo/Leite

A ementa exposta está sujeita a alterações, por razões operacionais.

A refeição contém ou poderá conter os seguintes alérgenos alimentares: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos. A discriminação dos hortícolas, saladas, frutas e espécie de peixe constam do respetivo registo.