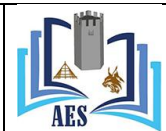


AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 28/09/2026 A 02/10/2026



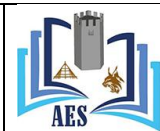
			Alergénios
SEGUNDA 28/09	SOPA	Creme de alho-francês	
	PRATO GERAL	Douradinhos com arroz de legumes	3,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Panados de vegetais com arroz de legumes	3
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
TERÇA 29/09	SOPA	Sopa de couve-lombarda	
	PRATO GERAL	Almôndegas com esparguete e molho de tomate	3,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Almôndegas de lentilhas c/ esparguete e molho de tomate	
	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	
QUARTA 30/09	SOPA	Creme de curgete	
	PRATO GERAL	Red-fish no forno com puré	3,4,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes no forno com puré	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 01/10	SOPA	Sopa de feijão-verde	
	PRATO GERAL	Massada de frango	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Massada de leguminosas e hortícolas	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 02/10	SOPA	Creme de cenoura e abóbora	
	PRATO GERAL	Centros de pescada à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo cozido (20 min.) e azeitonas)	3,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Leguminosas à Gomes de Sá	3
	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: 05/10/2026 A 09/10/2026



			Alergénios
SEGUNDA 05/10	SOPA	FERIADO	
	PRATO GERAL		
	PRATO VEGETARIANO/ol		
	HORTÍCOLAS E SALADAS		
	FRUTA OU SOBREMESA		
TERÇA 06/10	SOPA	Creme de brócolos	
	PRATO GERAL	Jardineira de porco	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Jardineira vegetariana	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUARTA 07/10	SOPA	Sopa de grão-de-bico e espinafres	14
	PRATO GERAL	Feijoada de pota	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Feijoada vegetariana	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 08/10	SOPA	Creme de couve-flor	
	PRATO GERAL	Patas de frango com arroz	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes e leguminosas salteadas com arroz	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 09/10	SOPA	Sopa de couve-coração	
	PRATO GERAL	Filetes de peixe-gato com massa espiral tricolor	1,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Massa espiral tricolor com legumes	1
	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	

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.