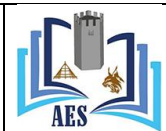


AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 12/10/2026 A 23/10/2026



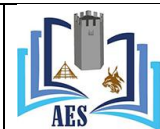
			Alergénios
SEGUNDA 12/10	SOPA	Creme de cenoura e alho-francês	
	PRATO GERAL	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Leguminosas e vegetais no forno c/ arroz de tomate	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
TERÇA 13/10	SOPA	Sopa de feijão branco com couve	
	PRATO GERAL	Febrinhas de porco estufadas com batata aos cubos	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Lentilhas estufadas 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) e Maçã assada	
QUARTA 14/10	SOPA	Sopa de espinafres	
	PRATO GERAL	Filetes de escamudos gratinados com arroz	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Mistura vegetariana no forno com arroz	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 15/10	SOPA	Creme de abóbora	
	PRATO GERAL	Massada de peru com cenoura	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Massada de leguminosas com cenoura	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 16/10	SOPA	Sopa juliana	
	PRATO GERAL	Bacalhau espiritual	3,4,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes espirituais	3,7
	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: 19/10/2026 A 23/10/2026



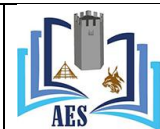
			Alergénios
SEGUNDA 19/10	SOPA	Creme de couve-flor	
	PRATO GERAL	Cachorro escondido com arroz branco	1,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Omeleta de legumes com arroz branco	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
TERÇA 20/10	SOPA	Caldo verde	
	PRATO GERAL	Salada de feijão-frade com atum	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Salada de feijão-frade com legumes e ovo	3,4
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUARTA 21/10	SOPA	Sopa de feijão vermelho com hortalíça	
	PRATO GERAL	Carne de porco à Alentejana	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Vegetais à Alentejana	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 22/10	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO GERAL	Bolonhesa 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	
SEXTA 23/10	SOPA	Sopa de curgete	
	PRATO GERAL	Patas de frango com arroz primavera	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes e leguminosas salteadas com arroz primavera	
	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: 26/10/2026 A 30/10/2026



			Alergénios
SEGUNDA 26/10	SOPA	Sopa de feijão-verde	
	PRATO GERAL	Filetes panados e massa	1,3,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes panados e massa	1,3
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época) e pera cozida	
TERÇA 27/10	SOPA	Crema de brócolos	
	PRATO GERAL	Chilli	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Chilli vegetariano	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUARTA 28/10	SOPA	Sopa de grão-de-bico e espinafres	
	PRATO GERAL	Pescada com broa	1,3, 4,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Caçarola de legumes de Inverno	1,3,7
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 29/10	SOPA	Crema de cenoura	
	PRATO GERAL	Arroz de frango	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Arroz de leguminosas e vegetais de Outono	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 30/10	SOPA	Sopa de alho francês	
	PRATO GERAL	Empadão de atum	3,4,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Empadão vegetariano	3,7
	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.