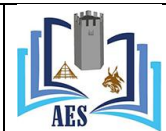


AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 02/11/2026 A 06/11/2026



			Alergénios
SEGUNDA 02/11	SOPA	Creme de curgete	
	PRATO GERAL	Panados de frango no forno c/ arroz de cenoura	1,3,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Panados de vegetais no forno c/ arroz de cenoura	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)	
TERÇA 03/11	SOPA	Sopa de couve-lombarda	
	PRATO GERAL	Massada de salmão	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Massada de lentilhas e vegetais	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	
QUARTA 04/11	SOPA	Sopa de feijão verde	
	PRATO GERAL	Porco fatiado c/ espirais tricolores	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Mistura vegetariana c/ espirais tricolores	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 05/11	SOPA	Creme de nabo	
	PRATO GERAL	Lombinhos pescada gratinados c/ batata primavera	3,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Leguminosas gratinadas com batata primavera	3
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 06/11	SOPA	Sopa juliana	
	PRATO GERAL	Strogonoff de peru com arroz	3,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Strogonoff de legumes com arroz	3,7
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	

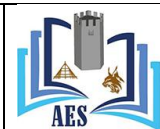
Legenda: ol – contém ou poderá conter Ovo/Leite

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) Tremço; (14) Moluscos.

A discriminação dos hortícolas, saladas e frutas constam do respetivo registo.

AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 09/11/2026 A 13/11/2026



			Alergénios
SEGUNDA 09/11	SOPA	Creme de couve-flor	
	PRATO GERAL	Medalhões pescada estufados c/ puré de batata	3,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Empadão de legumes	3,4
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
TERÇA 10/11	SOPA	Caldo verde	
	PRATO GERAL	Feijoada à transmontana	
	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)	
QUARTA 11/11	SOPA	Sopa de feijão vermelho com hortalíça	
	PRATO GERAL	Panga à Brás	3,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Vegetais à Brás	3,4
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 12/11	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO GERAL	Frango c/ caril e massa	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes e cogumelos c/ caril e massa	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 13/11	SOPA	Sopa de curgete	
	PRATO GERAL	Arroz de Atum à Mediterrânica	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Arroz de hortícolas e leguminosas à Mediterrânica	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	

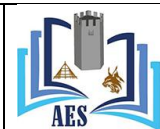
Legenda: ol – contém ou poderá conter Ovo/Leite

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) Tremço; (14) Moluscos.

A discriminação dos hortícolas, saladas e frutas constam do respetivo registo.

AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 16/11/2026 A 20/11/2026



			Alergénios
SEGUNDA 16/11	SOPA	Sopa de alho-francês	
	PRATO GERAL	Hambúrguer com esparguete e molho de tomate	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Hambúrguer de grão 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) e pera cozida	
TERÇA 17/11	SOPA	Crema de brócolos	
	PRATO GERAL	Calamares e rissóis com arroz	1,2,3,4,14
	PRATO VEGETARIANO/ol	Vegetais e leguminosas 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 18/11	SOPA	Sopa de grão-de-bico e espinafres	
	PRATO GERAL	Jardineira de frango	
	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)	
QUINTA 19/11	SOPA	Crema de cenoura	
	PRATO GERAL	Filetes escamudo no forno com arroz de tomate	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Vegetais e leguminosas no forno com 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)	
SEXTA 20/11	SOPA	Sopa juliana	
	PRATO GERAL	Rancho	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Rancho vegetariano	1
	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 e frutas constam do respetivo registo.