AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 23/11/2026 A 27/11/2026



			Alergénios
SEGUNDA 23/11	**SOPA**	Creme de abóbora e alho-francês	
	PRATO GERAL	Filetes red-fish gratinado com ervas e arroz de legumes	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Leguminosas gratinadas com ervas e arroz de legumes	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
TERÇA 24/11	**SOPA**	Sopa de feijão-verde	
	PRATO GERAL	Almôndegas de peru estufadas com puré	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Almôndegas de lentilhas com puré	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 25/11	**SOPA**	Sopa de couve-coração	
	PRATO GERAL	Arroz de pota com coentros	14
	PRATO VEGETARIANO/ol	Arroz de grão e hortícolas com coentros	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 26/11	**SOPA**	Creme de brócolos	
	PRATO GERAL	Frango assado no forno com massa	3,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Leguminosas e legumes assados com massa	3,7
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 27/11	**SOPA**	Sopa juliana	
	PRATO GERAL	Atum e espinafres à Parmeniano	1,4,7
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes e espinafres à Parmeniano	1,7
	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 alergénios 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.

AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 30/11/2026 A 04/12/2026



			Alergénios
SEGUNDA 30/11	**SOPA**	Creme de cenoura	
	PRATO GERAL	Filetes de tilápia no forno com arroz de tomate	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes gratinados 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)	
TERÇA 01/12	**SOPA**	FERIADO	
	PRATO GERAL		
	PRATO VEGETARIANO/ol		
	HORTÍCOLAS E SALADAS		
	FRUTA OU SOBREMESA		
QUARTA 02/12	**SOPA**	Sopa de nabiças	
	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)	
QUINTA 03/12	**SOPA**	Sopa de feijão-vermelho com couve	
	PRATO GERAL	Massada de salmão	1,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Massada de legumes e cogumelos	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 04/12	**SOPA**	Creme de ervilhas	
	PRATO GERAL	Arroz de frango e legumes	
	PRATO VEGETARIANO/ol	Arroz de hortícolas e leguminosas	
	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 alergénios 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.

AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 07/12/2026 A 11/12/2026



			Alergénios
SEGUNDA 07/12	**SOPA**	Sopa de legumes	
	PRATO GERAL	Esparguete à bolonhesa de carne mista (suíno e bovino)	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Bolonhesa vegetariana	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 08/12	**SOPA**	FERIADO	
	PRATO GERAL		
	PRATO VEGETARIANO/ol		
	HORTÍCOLAS E SALADAS		
	FRUTA OU SOBREMESA		
QUARTA 09/12	**SOPA**	Sopa de grão-de-bico e espinafres	
	PRATO GERAL	Medalhões de pescada e arroz branco	4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Vegetais com ervilhas e arroz branco	
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
QUINTA 10/12	**SOPA**	Creme de cenoura	
	PRATO GERAL	Pernas de frango com massa tricolor	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes salteados com massa tricolor	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
SEXTA 11/12	**SOPA**	Sopa juliana	
	PRATO GERAL	Pescada à Gomes de Sá	3,4, 7,12
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes à Gomes de Sá	3,7,12
	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 alergénios 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.

AGRUPAMENTO ESCOLAS DO SABUGAL



EMENTA ESCOLAR: 14/12/2026 A 15/12/2026



			Alergénios
SEGUNDA 14/12	**SOPA**	Creme de nabo	
	PRATO GERAL	Carbonara de frango	1
	PRATO VEGETARIANO/ol	Carbonara vegetariana	1
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época)	
TERÇA 15/12	**SOPA**	Sopa de feijão e couve	
	PRATO GERAL	Bacalhau à Brás	3,4
	PRATO VEGETARIANO/ol	Legumes à Brás	3
	HORTÍCOLAS E SALADAS	Num mínimo de três variedades (da época)	
	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta num mínimo de três espécies diferentes (da época) + surpresa natalícia	
QUARTA 16/12	**SOPA**	FÉRIAS ESCOLARES	
	PRATO GERAL		
	PRATO VEGETARIANO/ol		
	HORTÍCOLAS E SALADAS		
	FRUTA OU SOBREMESA		
QUINTA 17/12	**SOPA**	FÉRIAS ESCOLARES	
	PRATO GERAL		
	PRATO VEGETARIANO/ol		
	HORTÍCOLAS E SALADAS		
	FRUTA OU SOBREMESA		
SEXTA 18/12	**SOPA**	FÉRIAS ESCOLARES	
	PRATO GERAL		
	PRATO VEGETARIANO/ol		
	HORTÍCOLAS E SALADAS		
	FRUTA OU SOBREMESA		

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 alergénios 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.