



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

**135203 - Agrupamento de Escolas de Avis**

Estrada Nacional 244

7480-115 Avis

N.I.F: 600082253

Telefone: 242410120 E-mail: diretor@aeavis.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município de Avis

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: Município - Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30/09/2024 a 06/10/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	30 set	Sopa	Alho Francês	Alho Francês
		Prato	Lasanha à Bolonhesa	Lasanha de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	01 out	Sopa	Lombardo (puré)	Lombardo (puré)
		Prato	Peixe Espada grelhado com Bróculos, Batata cozida	Lentilhas cozidas com batatas e brócolos
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	02 out	Sopa	Ervilhas (Creme)	Ervilhas (Creme)
		Prato	Entrecosto Assado no forno com arroz de coentros	Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Arroz de Coentros
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	03 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Lulas com molho de tomate com batata cozida	Almôndegas Veggie com Batata Cozida
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	04 out	Sopa	Feijão (creme)	Feijão (creme)
		Prato	Bife de Frango estufado com Massa Laços	Bife de Seitan estufado com Massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		