



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: 07/10/2024 a 13/10/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	07 out	Sopa	Coentros (creme)	Coentros (creme)
		Prato	Douradinhos e Calamares no forno com arroz de cenoura	Schnitzel Veggie de Vegetais com Arroz de Cenoura
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	08 out	Sopa	Grão com Agrião (creme)	Grão com Agrião (creme)
		Prato	Frango em molho de Tomate com massa	Seitan com molho de tomate e massa espiral
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	09 out	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Pescada cozida com Batata e cenoura	Lentilhas cozidas com batatas, brócolos e cenoura
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época/Gelatina	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	10 out	Sopa	Cenoura (puré)	Cenoura (puré)
		Prato	Vitela estufada com jardineira de legumes	Tofu no Forno com Natas Vegan
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	11 out	Sopa	Couve Ripada	Couve Ripada
		Prato	Bacalhau com Natas	Legumes à Brás
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		