



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: 2025/2026

Sector: Município - Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15/09/2025 a 21/09/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	15 set	Sopa	Ovo	Cenoura (puré)
		Prato	Massada de Atum	Massada de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	16 set	Sopa	Espinafres (puré)	Espinafres (puré)
		Prato	Lombo de Porco no forno com Arroz de Açafraão	Bife de Seitan com Arroz de Açafraão
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	17 set	Sopa	Grão	Grão
		Prato	Perca no Forno com Batata Assada	Legumes Assados no Forno com Batatas
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época/Gelatina	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	18 set	Sopa	Courgettes (creme)	Courgettes (creme)
		Prato	Frango em molho de Tomate com massa	Seitan em Molho de Tomate com Massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	19 set	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Maruca cozida com batatas e cenoura	Grão Cozido com Batata e Cenoura
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		