

 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: director@aeavis.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	------------------------------

EMENTAS DA SEMANA Setor: Município - Refeitório	Entidade: Município de Avis Tipo Refeição: Almoço	Ano Escolar: 2025/2026 Semana: 22-09-2025 a 28-09-2025
--	---	--

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 set	Sopa	Coentros (creme)	Legumes
		Prato	Bacalhau à Brás (Semana Europeia da Línguas - Portugal)	Almôndegas Veggie com Esparguete
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	23 set	Sopa	Sopa de Verduras	Coentros (creme)
		Prato	Tortilla de Pollo con chorizo (Semana Europeia da Línguas - Espanha)	Tofu no Forno com Natas Vegan
		Vegetais	Ensalada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta de temporada	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	24 set	Sopa	Green bean soup	Feijão Verde
		Prato	Fish and Chips (Semana Europeia da Línguas - Inglaterra)	Hambúrguer Vegan Quinoa Kale com Arroz de Cenoura
		Vegetais	Salad (3 ingredients)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Apple Crumble and seasonal fruit	Fruta da Época
		Pão	Bread	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	25 set	Sopa	Zuppa di Cavoli	Couve Ripada
		Prato	Polpette com Spaghetti (Semana Europeia da Línguas - Itália)	Legumes Assados no Forno com Batatas
		Vegetais	Insalata (3 Ingredienti)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Frutta di Stagione	Fruta da Época
		Pão	Pane	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	26 set	Sopa	Alho Francês	Alho Francês
		Prato	Salmão no Forno c/ Legumes Salteados (Refeição Desportista - Dia Europeu do Desporto na Escola)	Bife de Seitan grelhado com massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		