

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

Ano Escolar: 2025/2026

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Avis

Setor: Município - RefeitórioTipo Refeição: AlmoçoSemana: 03/11/2025 a 09/11/2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
	03 nov	Sopa	Legumes		Legumes
ira		Prato	Hambúrguer de Perú com Esparguete		Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Esparguete
Segunda-feira		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
	04 nov	Sopa		Grão com Agrião	Grão com Agrião (creme)
<u>6</u>		Prato		Perca no Forno com Batatas	Legumes Gratinados no Forno com Batatas
Terça-feira		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época / Pudim de Caramelo	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
	05 nov	Sopa	Juliana		Juliana
<u>r</u>		Prato	Peito de frango no forno com arroz de açafrão		Salsicha Vegan grelhada com Arroz d Açafrão
Quarta-feira		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
۲		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
ğ		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
	06 nov	Sopa		Ervilhas (Creme)	Ervilhas (Creme)
تة		Prato		Massada de Peixe	Massada de Legumes
Quinta-feira		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
	07 nov	Sopa	Alho Francês		Alho Francês
æ		Prato	Frango Estufado com massa		Seitan Estufado com Massa
e		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
Sexta-feira		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			