



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: 27/04/2026 a 03/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	27 abr	Sopa	Ovo	Cenoura (puré)
		Prato	Calamares no forno com Arroz de Legumes	Brócolos salteados com lentilhas e Arroz de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	28 abr	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Pernas de Frango no Forno com esmagada de batata e cenoura	Bife de Seitan grelhado com esmagada de batata e cenoura
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	29 abr	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Cação Frito com arroz de tomate	Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Arroz Tomate
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	30 abr	Sopa	Feijão (creme)	Feijão (creme)
		Prato	Esparguete à Bolonhesa	Bolonhesa de Seitan com esparguete
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		