



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: 18/05/2026 a 24/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 mai	Sopa	Alface (creme)	Alface (creme)
		Prato	Calamares com Arroz de Cenoura	Hambúrger Vegan Quinoa Kale com 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	19 mai	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Strogonoff de Perú com Puré de Batata	Strogonoff de Seitan com Batata Cozida
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	20 mai	Sopa	Espinafres (puré)	Espinafres (puré)
		Prato	Massada de Atum	Massada de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época/logurte	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	21 mai	Sopa	Cenoura (puré)	Cenoura (puré)
		Prato	Carne de porco à Alentejana	Legumes à Brás
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	22 mai	Sopa	Couve Ripada	Couve Ripada
		Prato	Lombo de salmão no forno c/espaguete salteado	Legumes Salteados com Espaguete
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		