



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: 2026/2027

Semana: 28-09-2026 a 04-10-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	28 set	Sopa	Crema de Puerros (Espanha)	Ervilhas (Creme)
		Prato	Fish and Chips (Inglaterra)	Lasanha de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época / Arroz Doce (Portugal)	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	29 set	Sopa	Espinafres (puré)	Espinafres (puré)
		Prato	Bacalhau com Natas	Legumes à Brás
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	30 set	Sopa	Feijão (creme)	Feijão (creme)
		Prato	Pernas de Frango no Forno com Arroz de Legumes	Bife de Seitan grelhado com Arroz de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	01 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Massada de Peixe	Massada de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	02 out	Sopa	Alho Francês	Alho Francês
		Prato	Bife de Frango na frigideira com Arroz de Cenoura	Hambúrguer Vegan Quinoa Kale com Arroz de Cenoura
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		