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:** 2026/2027

Setor: Município - Refeitório **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 02-11-2026 a 08-11-2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	02 nov	Sopa	Alface		Alface (creme)
		Prato	Lasanha		Lasanha de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	03 nov	Sopa		Feijão com Espinafres	Feijão com Espinafres
		Prato		Pescada Frita com Arroz de Tomate	Nuggets Veggie com Arroz de Tomate
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	04 nov	Sopa	Brócolos (Creme)		Brócolos (Creme)
		Prato	Arroz de Pato		Legumes Salteados com Arroz Branco
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	05 nov	Sopa		Couve Ripada	Couve Ripada
		Prato		Pescada cozida c/batata e jardineira de legumes	Batata cozida com jardineira de legumes
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	06 nov	Sopa	Grão com Agrião (creme)		Grão com Agrião (creme)
		Prato	Bife de Frango em molho de açafrão com Arroz Branco		Bifes de Seitan com molho de açafrão e Arroz Branco
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			