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

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			