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:** 09-11-2026 a 15-11-2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 nov	Sopa		Cenoura com Massinha	Cenoura com massinhas (puré)
		Prato		Douradinhos, Calamares e filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Arroz Ervilhas
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	10 nov	Sopa	Feijão com nabiças		Feijão com nabiças
		Prato	Bife de Perú cebolada com massa		Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Arroz Ervilhas
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	11 nov	Sopa		Juliana	Juliana
		Prato		Perca no Forno com Batata Assada	Legumes Assados no Forno com Batatas
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época / Arroz Doce	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	12 nov	Sopa	Grão com Agrião		Grão com Agrião
		Prato	Frango em molho de Tomate com Arroz Branco		Legumes em molho de tomate com Arroz Branco
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			

EMENTAS DA SEMANA | **Entidade:** Município de Avis | **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Município - Refeitório | **Tipo Refeição:** Almoço | **Semana:** 09-11-2026 a 15-11-2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	13 nov	**Sopa**		Ovo	Ovo
		Prato		Lombinhos de Salmão no forno com esparguete e legumes Salteados	Salsicha Vegan grelhada com esparguete e legumes salteados
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			