

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Avis	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Município - Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 29-09-2025 a 05-10-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	29 set	Sopa	Ervilhas (Creme)	Ervilhas (Creme)
		Prato	Filetes de pescada 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		
Terça-feira	30 set	Sopa	Feijão com massa	Feijão com massa
		Prato	Vitela Estufada com Massa	Seitan Estufado com Massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	01 out	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Redfish no Forno com Batata assada	Legumes Assados no Forno com Batatas
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época/logurte	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	02 out	Sopa	Canja de galinha	Canja Vegan
		Prato	Strogonoff de Peru com arroz	Strogonoff de Seitan com Arroz Branco
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	03 out	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		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		