

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Avis	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Município - Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 20/10/2025 a 26/10/2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	20 out	Sopa	Bócolos (creme)		Brócolos (Creme)
		Prato	Almôndegas de aves no forno com esparguete		Almôndegas Veggie com Esparguete
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	21 out	Sopa		Grão com Agrião (creme)	Grão com Agrião (creme)
		Prato		Bacalhau à Brás	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	22 out	Sopa	Alho Francês		Alho Francês
		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	23 out	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato		Massada de Atum	Rancho Vegetariano
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	24 out	Sopa	Alface (creme)		Alface (creme)
		Prato	Costeletas de Porco na frigideira com Arroz de Açafrão		Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Arroz de Açafrão
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			