

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Avis	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Município - Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 06/10/2025 a 12/10/2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 out	Sopa	Brócolos (Creme)		Brócolos (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	07 out	Sopa		Espinafres (puré)	Espinafres (puré)
		Prato		Lulas com molho de tomate e arroz branco	Almôndegas Veggie com Arroz Branco
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	08 out	Sopa	Cenoura com massinhas (puré)		Cenoura com massinhas (puré)
		Prato	Arroz de Pato		Tofu no Forno com Natas Vegan
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	09 out	Sopa		Lombardo (puré)	Lombardo (puré)
		Prato		Bacalhau cozido c/batatas, grão e ovo	Batata cozida, Grão e Cenoura
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	10 out	Sopa	Coentros (creme)		Coentros (creme)
		Prato	Perna de Porco assada com Massa dos Laços		Salsicha Vegan Grelhada com Massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			