

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Avis	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Município - Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 27/10/2025 a 02/11/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	27 out	Sopa	Courgettes (creme)	Courgettes (creme)
		Prato	Calamares com Arroz de Cenoura	Legumes Salteados com Arroz de Cenoura
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	28 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Esparguete à Bolonhesa	Bolonhesa Vegetariana com esparguete
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	29 out	Sopa	Abóbora com Massinhas (creme)	Abóbora com massinhas
		Prato	Cação Frito com arroz de tomate	Tofu no Forno com Natas Vegan
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época / Arroz Doce	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	30 out	Sopa	Espinafres (puré)	Espinafres (puré)
		Prato	Lombo de Porco no forno com Puré de Batata	Bife de Seitan grelhado com batata cozida
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	31 out	Sopa	Feijão (creme)	Feijão (creme)
		Prato	Lulas com molho de tomate e arroz branco	Legumes cozidos com grão
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		