



EMENTAS DA SEMANA

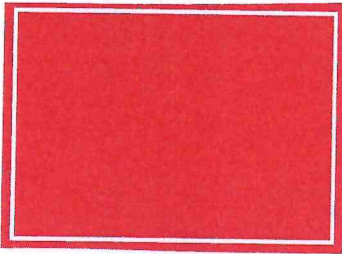
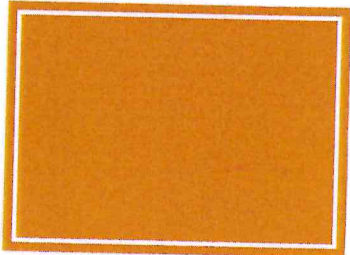
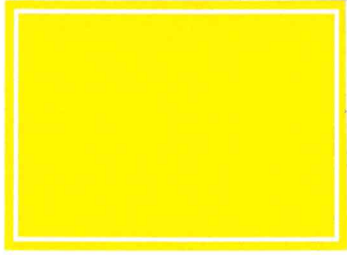
Entidade: Município de Avis

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Município - Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11-05-2026 a 17-05-2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 11 mai	Sopa	Feijão (creme)		Feijão (creme)
	Prato	Hambúrguer de Perú 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 12 mai	Sopa		
Prato		Lulas com molho de tomate e arroz branco	Seitan com molho de tomate e Arroz Branco	
Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)	
Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	
Pão		Pão	Pão	
V. Calórico				
Alergénicos				
Quarta-feira 13 mai		Sopa	Couve Flor (creme)	
	Prato	Frango Estufado com massa	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			
	Quinta-feira 14 mai	Sopa		Ovo
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				
Sexta-feira 15 mai		Sopa		Coentros (creme)
	Prato	Rancho	Rancho Vegetariano	
	Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	
	Pão	Pão	Pão	
	V. Calórico			
	Alergénicos			