

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Avis	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Município - Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 14-09-2026 a 20-09-2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	14 set	Sopa	Legumes		Legumes
		Prato	Pizza		Pizza de Legumes
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	15 set	Sopa		Espinafres (puré)	Espinafres (puré)
		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	16 set	Sopa	Coentros (creme)		Coentros (creme)
		Prato	Frango em molho de Tomate com massa		Seitan com molho de tomate com massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	17 set	Sopa		Feijão com massa	Feijão com massa
		Prato		Perca no Forno com Batata Assada	Legumes Assados no Forno com Batatas
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época/Gelatina	Fruta da Época/Gelatina
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	18 set	Sopa	Courgettes (creme)		Courgettes (creme)
		Prato	Lombo de Porco no forno com Arroz de Açafrão		Bife de Seitan grelhado com Arroz de Açafrão
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			