

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Avis	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Município - Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 12/10/2026 a 18/10/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 out	Sopa	Alface	Alface (creme)
		Prato	Douradinhos no forno c/arroz de cenoura	Nuggets Veggie 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	13 out	Sopa	Couve Ripada	Couve Ripada
		Prato	Bife de Frango em molho de açafrão com Massa	Bife de Seitan grelhado com massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	14 out	Sopa	Alho Francês	Alho Francês
		Prato	Pescada cozida com Batata, Brócolos e Cenoura	Batata cozida com Bróculos, cenoura e grão
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da época/Mousse de chocolate	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	15 out	Sopa	Feijão com massa	Feijão com massa
		Prato	Frango assado c/batatas fritas	Salsicha Vegan grelhada com Batata frita
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	16 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Bacalhau Assado com Batatas	Legumes Assados no Forno com Batatas
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		