

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Avis	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Município - Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 05/10/2026 a 11/10/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira	06 out	Sopa		Abóbora com Massinhas (creme)	Abóbora com Massinhas (creme)
		Prato		Calamares no forno com Arroz de Legumes	Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Arroz de Legumes
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	07 out	Sopa	Espinafres (puré)		Espinafres (puré)
		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	08 out	Sopa		Juliana	Juliana
		Prato		Massada de Atum	Massada de Legumes gratinada
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	09 out	Sopa	Courgettes (creme)		Courgettes (creme)
		Prato	Vitela Estufada com Batata Cozida		Seitan Estufado com Batata Cozida
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			