



## EMENTA - Almoço

6 a 10 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Bacalhau à Brás. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano A	Almôndegas de feijão-preto assadas com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano B	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco). Acompanha com arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Salada de feijão-frade com atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura. Acompanha com puré de batata e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de soja. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres e feijão-frade
	Peixe	Dourada assada. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Carne	Pá de porco aos cubos estufada com cenoura baby. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e brócolos cozidos
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Peixe	Carapau frito. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Lasanha de alheira. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Favas guisadas com chouriço vegetariano. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS: Os pratos das ementas definidas só são garantidos com senha adquirida antecipadamente na **Plataforma SASocial**. As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares.

\*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve-roxa/beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho

O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta).