

EMENTA - Jantar		
20 a 24 de maio de 2024		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Peixe	Ovos mexidos com atum (pimento, salsa e cebola). Acompanha com arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Favas guisadas com chouriço vegetariano. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Tiras de potas estufadas. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Favas guisadas com entrecosto e chouriço. Acompanha com arroz branco e salda mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada. Acompanha com batata a murro e couve salteada
	Carne	Arroz de frango com enchidos. Acompanha com couve salteada
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com couve salteada
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Pescada frita. Acompanha com salada russa e salada mista*
	Carne	Espetadas de carne de porco. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Carne	Lombo de porco recheado com cenoura. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-preto assado com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete 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).