

EMENTA - Almoço		
30 de setembro a 4 de outubro de 2024		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Peixe	Filete de pescada frito. Acompanha com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano A	Arroz de seitan e cogumelos. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano B	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e cebolada. Acompanha com salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos. Acompanha com salada 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	Caldo verde
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos
	Carne	Almôndegas de aves com molho de tomate. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Massada de atum com queijo gratinado. Acompanha com
	Carne	Bifanas. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho. Acompanha com arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Rojões. Acompanha com batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Massada de feijão-manteiga e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	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).