

EMENTA - Almoço		
07 a 11 de outubro de 2024		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada. Acompanha com arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Vegetariano A	Tofu e alho-francês à Brás. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano B	Massa de ervilhas primaveril (macarronete, cogumelos, cenoura e milho). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Massa esparguete com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Peixe	Tiras de potas estufadas. Acompanha com arroz branco e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Bifinhos de peru com cogumelos. Acompanha com arroz branco e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco. Acompanha com arroz branco e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Lasanha de pescada e alho-francês. Acompanha com salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura e aipo
	Peixe	Pataniscas de bacalhau. Acompanha com arroz de tomate e brócolos cozidos
	Carne	Omelete de fiambre e pimento. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico e maça. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	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).