

EMENTA - Almoço		
De 5 a 9 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Cenoura e aipo
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá com salada mista*
	Vegetariano A	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento com salada mista*
	Vegetariano B	Rojões de soja (pickles e azeitonas) com batata cozida e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, arroz de tomate e brócolos cozidos
	Carne	Peito de frango estufado com cenouras baby, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, com arroz de tomate e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Creme de couve-flor
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco) com arroz branco e salada mista*
	Carne	Entrecosto de porco assado com massa de feijão-vermelho e salada mista*
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico
	Peixe	Dourada grelhada com batata a murro e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado com arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Empadão de soja (puré de batata) com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Salada russa de atum e ovo com salada mista*
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara à cantina (fiambre, bacon, cogumelos e natas) com salada mista*
	Vegetariano	Massa <i>fusilli</i> com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS:

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

**As sopas são confeccionadas com baixo teor de sal, de acordo com o recomendado, por protocolo, pela entidade de saúde pública local (projeto sopa.com).