

EMENTA - Jantar		
De 28 de abril a 2 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Couve-coração-de-boi
	Peixe	Filete de perca frito com salada russa e salada mista*
	Vegetariano A	Feijoada de cogumelos (feijão-branco) com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Almôndegas de feijão-preto com molho de tomate, massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Cenoura
	Peixe	Ovos mexidos com atum (salsa, cebola e pimento) arroz de feijão-manteiga e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Coxa de frango assada com arroz de feijão-manteiga e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Massa de ervilhas primavera (macarronete, cogumelos, cenoura e milho) com legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Bacalhau com natas com salada mista*
	Carne	Bolonhesa de carne porco com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Caril de soja grossa com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico
	Peixe	Massada de marisco com legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Lasanha de alheira e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de pimento e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	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).