

EMENTA - Jantar		
De 5 a 9 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Cenoura e aipo
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata) com legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano A	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano B	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) com legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Raia frita com arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Carne	Jardineira de porco com salada mista*
	Vegetariano	Seitan à Brás com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Creme de couve-flor
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-frade, arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Carne	Pá de porco guisada com ervilhas, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Red fish assado, batata assada com ervas e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	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).