

EMENTA - Almoço		
5 a 9 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás com feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango guisado com ervilhas, massa fusilli e salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Calamares com arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico
	Prato	Febras de porco estufadas com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Prato	Robalo assado em cama de pimento com batata assada e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-manteiga e pimento com 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, sendo que o prato vegetariano estará disponível apenas por marcação prévia.
- 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.