

EMENTA - Almoço		
De 12 a 16 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Filete de pescada no forno com azeite, ervas e arroz de ervilha com salada mista*
	Vegetariano A	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga) com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Couve coração-de-boi
	Peixe	Salada de batata com atum, feijão frade e ovo e salada mista*
	Carne	Peito de peru fatiado no forno com arroz de açafraão e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com soja, batata assada e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Abrótea à Provençal (no forno com cebolada, salsa e ovo ralado) e batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Carne	Entrecosto assado com arroz de feijão vermelho e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás com legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Creme de ervilhas
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Carne	Panado de frango com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de soja com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Salmão no forno com crosta de broa e ervas aromáticas e batata salteada e brócolos cozidos
	Carne	Grelhada mista (fêvera e entremeada) com arroz branco e feijão preto com brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida 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).