

EMENTA - Jantar		
De 12 a 16 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Salmão assado com molho de laranja, arroz de pimento e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Rojões de soja com arroz de pimento e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento) com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Couve coração-de-boi
	Peixe	Atum estufado com cogumelos, massa fusilli e salada mista*
	Carne	Caril de peito de frango com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Solha assada com cebolada, batata assada e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco) com feijão-preto estufado, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Arroz de feijão-vermelho e cogumelos com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Creme de ervilhas
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Coxa de frango assada com arroz de ervilhas e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto com legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve, batata assada e salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa com salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete e 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).