

EMENTA - Almoço		
12 a 16 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Prato	Hambúrgueres de porco com batata frita e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Prato	Atum estufado com cogumelos, massa <i>fusilli</i> e brócolos cozidos
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, massa <i>fusilli</i> e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Alheira assada com ovo, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Chili de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete) com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate e salada mista*
	Vegetariano	Curgete recheada com soja, arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Costeleta de porco grelhada com massa esparguete e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá com legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura 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, 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.