

EMENTA - Almoço		
26 a 30 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Coxa de frango assada, arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, arroz de ervilhas e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve, batata assada e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, batata assada e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico
	Prato	Costeleta de porco estufada, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grelas
	Prato	Robalo grelhado, batata cozida e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Chili de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete), arroz branco 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, 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.