

EMENTA - Almoço		
De 9 a 13 de junho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Salmão assado, batata assada com ervas e salada mista*
	Vegetariano A	Massa <i>fusilli</i> com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril, e salada mista*
	Vegetariano B	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Carne	Bifinhos de peru com cogumelos, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-preto assadas em molho de tomate, massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Lentilhas
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Filete de tofu, arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Sardinha assada, batata cozida, salada de pimento, cebola e tomate
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Caril de soja grossa, 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**;
- 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); *Picante disponível em self service.