



EMENTA - Almoço		
De 23 a 27 de junho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de brócolos
	Peixe	Bacalhau assado com crosta de broa, batata assada e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano A	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento), e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano B	Bife de seitan de cebolada, arroz de cenoura e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Sardinha assada, batata cozida, salada de pimento, cebola, tomate (+ 1 fatia de broa)
	Carne	Lombo de porco assado, arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Rojões de soja (pickles e azeitona), batata cozida e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Arroz de lulas e salada mista*
	Carne	Caril de peito de frango, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grelas
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, arroz de ervilhas e salada mista*
	Carne	Lasanha de carne de vaca e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido veg.) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada, batata assada e salada mista*
	Carne	Frango à passarinho, arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de pimento 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).