

EMENTA - Jantar		
De 16 a 20 de junho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Lasanha de atum e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Arroz de seitan e cogumelos, e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, batata assada e salada mista*
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Pescada à Lagareiro, batata a murro e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada com arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de cenoura
	Peixe	Tiras de potas estufadas, arroz branco e salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, 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.