

EMENTA - Almoço		
9 a 13 de junho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feriado
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Frango assado, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido veg.) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Sardinha assada, batata cozida, salada de pimento, cebola, tomate (+ 1 fatia de broa)
	Vegetariano	Rojões de soja (pickles e azeitonas), batata cozida, salada de pimento, cebola, tomate
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Carne de vaca guisada com cenoura, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, massa esparguete 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.