

EMENTA - Almoço		
16 a 29 de junho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Robalo assado em cama de pimento, batata assada e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, batata assada e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Salada de grão-de-bico com bacalhau e ovo, e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feriado
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Prato	Massada de salmão com queijo gratinado e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Pimento recheado com soja, arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	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.