

EMENTA - Almoço		
23 a 27 de junho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Sardinha assada, batata cozida, salada de pimento, cebola, tomate (+ 1 fatia de broa)
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-vermelho
	Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Prato	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-manteiga e pimento, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Prato	Coxa de frango assada, arroz de pimento e couve salteada
	Vegetariano	Rojões de soja (pickles e azeitonas), arroz de pimento e couve salteada
	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.