

EMENTA - Almoço		
29 de setembro a 3 de outubro 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	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme cenoura
	Prato	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, massa <i>fusilli</i> e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido de seitan, massa <i>fusilli</i> e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Filete de perca frito, salada russa e salada mista*
	Vegetariano	Filete de tofu, salada russa e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Frango assado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Lasanha de soja e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	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.