

EMENTA - Jantar		
3 a 7 de novembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Hambúrguer de pescada estufado, batata assada e salada mista*
	Vegetariano A	Seitan salteado com legumes (pimento e curgete), arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Caldeirada de feijão-preto e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Salada russa de atum e ovo, e salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista*
	Vegetariano	Filetes de tofu, salada russa e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Carne	Frango à passarinho, arroz de pimento e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Caril de soja grossa, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Creme de abóbora
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, batata (cartão) assada com ervas e salada mista*
	Carne	Costeleta de porco estufada, massa de feijão-vermelho e salada mista*
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, massa de feijão-vermelho e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Alho-francês
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e brócolos cozidos
	Carne	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e brócolos cozidos
	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 na linha de *self*.