

EMENTA - Almoço		
3 a 7 de novembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Robalo assado em cama de pimento, batata assada e brócolos cozidos
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, batata assada e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Prato	Alheira assada, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho (curgete, milho e pimento), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Massada de salmão com queijo gratinado e salada mista*
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Prato	Pescada à Gomes de Sá e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá 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.