

EMENTA - Almoço		
6 a 10 de outubro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Salada de feijão-frade, atum e ovo (ensalsada) com salada mista*
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	FERIADO	
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Lombo de porco assado, arroz branco e legumes salteados (couve e cenoura)
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz branco e legumes salteados (couve e cenoura)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Prato	Robalo assado em cama de pimento, batata a murro e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata a murro 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.