

EMENTA - Almoço		
De 10 a 14 de novembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Tofu com natas e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	Carne	Entrecosto de porco guisado, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Lasanha de atum com salada mista*
	Carne	Peito de frango aos cubos salteado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Vegetariano	Beringela recheada com soja, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, batata a murro e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de couve-flor
	Peixe	Salada de pota com batata e macedónia, e salada mista*
	Carne	Alheira assada, batata frita e salada mista*
	Vegetariano	Salada de feijão-frade e enchido vegetariano ensalsada com batata cozida e cenoura, 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**;
- 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 *self*.