



## EMENTA - Jantar

De 01 a 05 de dezembro de 2025

DIA	PRATO	
2 <sup>a</sup> FEIRA	FERIADO	
3 <sup>a</sup> FEIRA	<p><b>Sopa**</b> Creme de brócolos</p> <p><b>Peixe</b> Perca assada com molho de coentros e alho, batata assada e salada mista*</p> <p><b>Carne</b> Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista*</p> <p><b>Vegetariano</b> Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, massa esparguete e salada mista*</p> <p><b>Sobremesa</b> 1 peça de fruta ou doce</p>	
4 <sup>a</sup> FEIRA	<b>Sopa**</b>	Caldo verde
	<b>Peixe</b>	Pescada à Lagareiro e salada mista*
	<b>Carne</b>	Coxa de frango assada, arroz de cenoura e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
5 <sup>a</sup> FEIRA	<b>Sopa**</b>	Creme de abóbora
	<b>Peixe</b>	Red fish assado, puré de batata e salada mista*
	<b>Carne</b>	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
6 <sup>a</sup> FEIRA	<b>Sopa**</b>	Alho-francês
	<b>Peixe</b>	Tiras de potas estufadas, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	<b>Carne</b>	Peito de peru recheado com curgete, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à lagareiro e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	<b>Sobremesa</b>	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).