

EMENTA - Jantar		
De 10 a 14 de novembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Salada russa de atum e ovo, e salada mista*
	Vegetariano A	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento) e salada mista*
	Vegetariano B	Pimento recheado com feijão-branco, batata assada e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Massada de marisco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado com citrinos, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano), e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Carapau frito, feijão-frade ensalsado e salada mista*
	Carne	Bifanas de porco, arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, arroz de ervilhas e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Raia de coentrada, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Carne	Massa fusilli carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas), brócolos cozidos
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de couve-flor
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Carne	Jardineira de carnes mistas (porco e vaca) e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) 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).