



**EMENTA - Almoço**  
01 a 05 de dezembro de 2025

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	FERIADO	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo 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
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto estufado, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, feijão-preto estufado, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Prato	Filete de perca assado com cebolada, batata a murro e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	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.