

EMENTA - Jantar		
De 08 a 12 de dezembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	FERIADO	
3ª FEIRA	Sopa**	Grelos
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, batata assada e brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de peru (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Chili de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete) com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Arroz de tamboril com lulas (coentros) e salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá e salada mista*
	Carne	Alheira assada, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Raia frita, arroz de feijão-manteiga e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Costeleta de porco estufada, puré de batata e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Seitan grelhado com molho à espanhola, arroz de feijão-manteiga 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**;
- 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).