

EMENTA - Almoço		
15 a 19 de dezembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Robalo assado em cama de pimento, batata assada e salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Primaveril
	Prato	Grelhada mista (febra, entremeada, e salsicha de porco) com feijão-preto, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Filete de tofu com feijão-preto, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Prato	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e espinafres
	Prato	Coxa de frango assada, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bacalhau lascado com batata, couve e broa, e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa, 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, 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.