

EMENTA - Almoço		
08 a 12 de dezembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	FERIADO	
3ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Prato	Atum estufado com cogumelos, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes (curgete, pimento e milho), massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Prato	Panado de frango frito, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-vermelho
	Prato	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve, batata assada e salada mista*
	Vegetariano	Curgete recheada com soja, batata assada e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Prato	Carne de vaca guisada com cenoura, puré de batata e legumes cozidos (couve-flor, cenoura baby e brócolos)
	Vegetariano	Chili de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete) com arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, cenoura baby e brócolos)
	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.