

EMENTA - Almoço		
De 05 a 09 de janeiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de cenoura
	Peixe	Massa (tricolor) de atum com cogumelos e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano A	Carbonara de ervilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) com salada mista*
	Vegetariano B	Empadão de soja (puré de batata) com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Primaveril
	Peixe	Solha frita, arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Alheira assada, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Couve coração-de-boi
	Peixe	Supremo de pota com batata frita e brócolos cozidos
	Carne	Entrecosto de porco assado, arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Hambúrguer de peixe assado em cama de pimento, arroz de ervilhas e legumes salteados (cenoura e couve)
	Carne	Frango assado, massa fusilli e legumes salteados (cenoura e couve)
	Vegetariano	Massa fusilli com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril, e legumes salteados (cenoura e couve)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de couve-flor
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada, e salsicha de porco) com feijão-preto, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, arroz branco 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); *Picante disponível na linha *self*.