

EMENTA - Almoço		
De 12 a 16 de janeiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Feijoada de lulas, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano A	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano B	Chili de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Filete de pescada assado, batata assada com ervas e salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, puré de batata e salada mista*
	Carne	Bifanas de porco, batata frita e salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Salada de tentáculos de pota com batata e macedónia, e brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de peru (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu espiritual (puré de batata e espinafres) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de lentilhas
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	Carne	Bolonhesa de carne porco, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, massa esparguete 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*.