

EMENTA - Almoço		
De 19 a 23 de janeiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Cenoura
	Peixe	Pescada frita, feijão-frade ensalsado e salada mista*
	Vegetariano A	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento, e salada mista*
	Vegetariano B	Rojões de soja, batata cozida e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Couve coração-de-boi
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Peito de frango estufado com cenoura baby, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Strogonoff de pimentos com feijão-manteiga, arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Creme de alho-francês
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco) com arroz branco e salada mista*
	Carne	Massa fusilli carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas) e salada mista*
	Vegetariano	Caril de massa fusilli com feijão-preto e legumes (pimento, alho-francês e cenoura), e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grelos
	Peixe	Dourada grelhada, batata a murro e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Feijoada de soja (feijão-manteiga), arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, puré de batata e salada mista*
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de cenoura 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*.