

EMENTA - Almoço		
02 a 06 de fevereiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa e salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado, arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento) e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Raia assada em cama de pimento, arroz de ervilhas e salada mista*
	Carne	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão-vermelho e couve) e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, arroz de ervilhas e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Creme de abóbora
	Peixe	Massada de salmão com queijo gratinado e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha), arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Alho-francês
	Peixe	Hambúrguer de pescada estufado, arroz branco e salada mista*
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, massa <i>fusilli</i> tricolor e salada mista*
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete), 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 de *self*.