

EMENTA - Almoço		
De 26 a 30 de janeiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Lentilhas
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Vegetariano A	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Tiras de potas estufadas, arroz branco e salada mista*
	Carne	Chili de porco*** (feijão-vermelho), arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de soja de salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Creme de brócolos
	Peixe	Carapau frito, feijão-frade ensalsado e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com batata cozida e cenoura e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, batata assada com ervas e salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês e brócolos cozidos
	Carne	Jardineira de peito de frango e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu e alho-francês à Brás e brócolos cozidos
	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*.