

EMENTA - Jantar		
De 12 a 16 de janeiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Filete de perca frito, salada russa e salada mista*
	Vegetariano A	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Curgete recheada com soja, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (cenoura e curgete), massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Carne	Caril de peito de peru, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Caril de soja grossa, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Hambúrguer de pescada grelhado, batata a murro e salada mista*
	Carne	Costeleta de porco estufada, puré de batata e salada mista*
	Vegetariano	Meia desfeita (grão-de-bico e batata) de legumes e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de lentilhas
	Peixe	Massada de marisco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Arroz de frango com enchidos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, batata assada e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	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).