

EMENTA - Jantar		
De 19 a 23 de janeiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Cenoura
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano A	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano B	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Couve coração-de-boi
	Peixe	Raia frita, arroz de cenoura e salada mista*
	Carne	Entrecosto de porco assado, massa de feijão-manteiga e salada mista*
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Creme de alho-francês
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Carne	Strogonoff de frango (natas e cogumelos), arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-frade, arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grelos
	Peixe	Salada russa de atum e ovo, e salada mista*
	Carne	Pá de porco guisada com ervilhas, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Red fish assado, batata assada com ervas e salada mista*
	Carne	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão-vermelho e couve) e salada mista*
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, 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).