



## EMENTA - Jantar

De 19 a 23 de janeiro de 2026

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