

EMENTA - Jantar		
02 a 06 de fevereiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	Carne	Peito de peru salteado, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes (pimento e curgete), massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massa de atum primavera (cenoura, ervilha e milho) e salada mista*
	Carne	Costeleta de porco estufada, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, 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**	Creme de abóbora
	Peixe	Red fish assado, batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Carne	Rojões, batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Alho-francês
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e brócolos cozidos
	Carne	Frango à passarinho, arroz de pimento e brócolos cozidos
	Vegetariano	Filetes de tofu, arroz de pimento 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 de *self*.