

EMENTA - Jantar		
De 26 a 30 de janeiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Lentilhas
	Peixe	Salmão assado com molho de laranja, arroz de pimento e brócolos cozidos
	Vegetariano A	Soja grossa à portuguesa e brócolos cozidos
	Vegetariano B	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento), e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada, massa fusilli e salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Creme de brócolos
	Peixe	Solha assada com cebolada, arroz branco e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto estufado, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Strogonoff de pimento com feijão-manteiga, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Atum estufado com cogumelos, massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Caril de peito de frango, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata e salada mista*
	Carne	Bolonhesa de carne de porco, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, massa esparguete 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).