



**EMENTA - Almoço**

12 a 16 de janeiro de 2026

DIA	PRATO	
2 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Atum estufado com cogumelos, massa <i>fusilli</i> e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Lombo de porco assado com batata frita e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Filete de pescada frito, salada russa e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Prato	Coxa de frango assada, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Tiras de pota estufadas, arroz branco 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, sendo que o prato vegetariano estará disponível apenas por marcação prévia.
- 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.