



**EMENTA - Almoço**

19 a 23 de janeiro de 2026

DIA	PRATO	
2 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Prato	Perca assada com molho de salsa e alho, batata a murro e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Grelhada mista (febra, entremeada, e salsicha de porco) com feijão-preto, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Grelos
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata e ovo) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6 <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Prato	Bifanas de porco, arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	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.