

EMENTA - Almoço		
02 a 06 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Carne	Jardineira de peito de frango e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-vermelho e alho-francês à Brás e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massada de marisco e salada mista*
	Carne	Frango assado, 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	Carapau serrano (pimentos e cebola), batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Creme de abóbora
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz de cenoura e salada mista*
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com soja, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Alho-francês
	Peixe	Lasanha de atum, e brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de porco (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, 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**;
- 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*.