

EMENTA - Almoço		
23 a 27 de fevereiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Salmão assado, batata assada com ervas e salada mista*
	Carne	Panado de frango frito, arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Feijoada de tamboril (feijão-branco), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Strogonoff de pimento com grão-de-bico e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata) e salada mista*
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Vegetariano	Filete de tofu, arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Lentilhas
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Acelga
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento), 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); *Picante disponível na linha de *self*.