

EMENTA - Jantar		
02 a 06 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês e brócolos cozidos
	Carne	Lombo de porco assado, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista*
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura, puré de batata e salada mista*
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Massa de atum primavera (cogumelos, cenoura e milho) e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de cenoura e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Creme de abóbora
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, batata assada e salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Alho-francês
	Peixe	Tiras de potas estufadas, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Peito de frango assado com curgete, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Tofu à lagareiro 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**;
- 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*.