

EMENTA - Jantar		
23 a 27 de fevereiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Espinafres
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Costeleta de porco grelhada, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Beringela recheada com soja, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Filete de pescada frito, arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Frango assado, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan, massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Raia de coentrada, batata cozida e salada mista*
	Carne	Carne de porco aos cubos estufada com cenoura, batata cozida e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Lentilhas
	Peixe	Tibornada de bacalhau e salada mista*
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas) e salada mista*
	Vegetariano	Tofu espiritual (puré de batata e espinafres) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Acelga
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de soja grossa, 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*.