



EMENTA - Almoço		
16 a 20 de fevereiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Alface
	Prato	Alheira assada, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	ENCERRADA	
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve coração-de-boi
	Prato	Carne de porco à portuguesa, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Prato	Filete de pescada assado com cebolada, batata assada e legumes cozidos (cenoura baby, brócolos e couve-flor)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-vermelho
	Prato	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco 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, 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.