

EMENTA - Almoço		
23 a 27 de fevereiro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Pescada à Gomes de Sá, e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme cenoura
	Prato	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Robalo assado em cama de pimento, batata assada e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Coxa de frango assada, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Massada de atum com queijo gratinado 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.