

EMENTA - Almoço		
23 a 27 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Massa (tricolor) de atum com cogumelos e salada mista*
	Carne	Alheira assada, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Creme de lentilhas
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, puré de batata e salada mista*
	Carne	Bifana de porco, batata frita e salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, batata assada com ervas e salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Acelga
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês, e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu espiritual (puré de batata e espinafres) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Migas de bacalhau com crosta de broa e salsa, batata a murro e salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata a murro 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*.