

EMENTA - Jantar		
16 a 20 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz de ervilhas e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco, arroz de ervilhas e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Primaveril
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) e salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Couve coração-de-boi
	Peixe	Red fish assado, batata assada com ervas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Bife de frango estufado com cebolada, arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Solha frita, arroz de tomate e salada mista*
	Carne	Lombo de porco com molho de ananás, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de soja, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de couve-flor
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e brócolos cozidos
	Carne	Frango guisado com ervilhas, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan, massa esparguete 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*.