

EMENTA - Jantar		
23 a 27 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Caril de soja grossa, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Creme de lentilhas
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de feijão-manteiga e salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Hambúrguer de pescada grelhado, batata a murro e salada mista*
	Carne	Rojões, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Acelga
	Peixe	Atum estufado com cogumelos, puré de batata e salada mista*
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura, massa <i>fusilli</i> tricolor e salada mista*
	Vegetariano	Meia desfeita (grão-de-bico e batata) de legumes e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massada de marisco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Arroz de frango com enchidos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, batata assada e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	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*.