

EMENTA - Almoço		
09 a 13 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Filete de pescada frito, arroz de tomate e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Grellos
	Prato	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão e couve) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Prato	Salada russa de atum e ovo, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico
	Prato	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Prato	Tibornada de tentáculos de pota 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, 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.