



EMENTA - Almoço		
16 a 20 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-branco
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Primaveril
	Prato	Migas de bacalhau com crosta de broa e salsa, batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Prato	Alheira assada, batata frita e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e espinafres
	Prato	Massada de salmão com queijo gratinado e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Coxa de frango assada, arroz de cenoura 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.