



EMENTA - Almoço		
23 a 27 de março de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Atum estufado com cogumelos, massa esparguete e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato	Rancho de carne de porco com enchidos, e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Frango guisado com ervilhas, arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Prato	Filete de pescada assado com cebolada, batata assada 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.