



EMENTA - Jantar		
29 de junho a 3 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes (pimento e curgete), massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massa de atum primavera (cenoura, ervilha e milho) e salada mista
	Carne	Costeleta de porco estufada, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Caril de soja grossa, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas), batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada, arroz de pimento e brócolos cozidos
	Carne	Frango à passarinho, arroz de pimento e brócolos cozidos
	Vegetariano	Filetes de tofu, arroz de pimento 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);
- As ementas publicadas no site dos SASIPC poderão sofrer alterações em qualquer momento, sem aviso prévio aos utilizadores das Cantinas SASIPC, por motivos de força maior ou operacionais;
- A ementa publicada é garantida até à rutura de stock. Em caso de rutura de stock, será sempre disponibilizada uma refeição de substituição, nomeadamente: Carne: alheira, panado de frango, rissóis de carne e hambúrguer de porco ou de frango. Peixe: filetes de pescada panados, rissóis de peixe, atum e lulas. Vegetariano: preparação à base de leguminosas ou soja salteada e hambúrguer de grão-de-bico;

*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 *self*.