



EMENTA - Almoço 22 a 26 de junho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Filete de pescada frito, arroz de tomate e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme cenoura
	Prato	Lombo de porco assado, batata assada e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Sardinha assada, batata cozida e salada de pimento, cebola e tomate (+ 1 fatia de broa)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Strogonoff de frango (natas e cogumelos), massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Salada russa de atum e ovo, 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);
- 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 rutura de stock. Em caso de rutura de stock será sempre disponibilizada uma refeição de substituição.

*Picante disponível na linha *self*.