



EMENTA - Almoço		
29 de junho a 3 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Primaveril (macedónia)
	Prato	Costeleta de porco estufada, massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Prato	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Frango assado, arroz de legumes (milho, cenoura e ervilha) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Calamares, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Prato	Carne de porco à portuguesa 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*.