



<b>EMENTA - Almoço</b>		
6 a 10 de julho de 2026		
<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	
<b>2ª FEIRA</b>	<b>Sopa*</b>	Creme de cenoura e aipo
	<b>Peixe</b>	Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata e brócolos cozidos
	<b>Carne</b>	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e brócolos cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
<b>3ª FEIRA</b>	<b>Sopa*</b>	Grão-de-bico e espinafres
	<b>Peixe</b>	Tintureira assada em molho de tomate, batata assada e salada mista
	<b>Carne</b>	Entrecosto de porco assado, puré de batata e salada mista
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
<b>4ª FEIRA</b>	<b>Sopa*</b>	Vianense
	<b>Peixe</b>	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista
	<b>Carne</b>	Peito de frango aos cubos salteados, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com soja, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
<b>5ª FEIRA</b>	<b>Sopa*</b>	Primaveril (macedónia)
	<b>Peixe</b>	Lasanha de abrótea e alho-francês, e salada mista
	<b>Carne</b>	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto, arroz branco e salada mista
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
<b>6ª FEIRA</b>	<b>Sopa*</b>	Creme de couve-flor
	<b>Peixe</b>	Pescada à Gomes de Sá e salada mista
	<b>Carne</b>	Alheira assada, batata frita e salada mista
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade e enchido vegetariano ensalsada com batata cozida e cenoura, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	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*.