



EMENTA - Almoço		
20 a 24 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Espinafres*
	Peixe	Salmão assado, batata assada com ervas e salada mista
	Carne	Panado de frango frito, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo*
	Peixe	Feijoadade lulas (feijão-branco), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Strogonoff de pimento com feijão-manteiga, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda*
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata) e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista
	Vegetariano	Feijoadade cogumelos (feijão-preto), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas*
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Acelga*
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento, batata assada e salada mista
	Carne	Feijoadade carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento), 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 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 e atum. 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*.