

EMENTA - Almoço		
27 a 31 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde*
	Peixe	Bacalhau à Brás e salada mista
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Feijão-vermelho e alho-francês à Brás e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme de brócolos*
	Peixe	Hambúrguer de pescada estufado, arroz de cenoura e salada mista
	Carne	Frango assado, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Beringela recheada com soja, arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Cenoura*
	Peixe	Carapau frito, arroz de tomate e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, massa <i>fusilli</i> e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, massa <i>fusilli</i> e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Encerrada
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa*	Encerrada
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	

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*.