

EMENTA - Jantar		
27 a 31 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde*
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês e brócolos cozidos
	Carne	Lombo de porco assado, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme de brócolos*
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista
	Carne	Costeleta de porco estufada, puré de batata e salada mista
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Cenoura
	Peixe	Massa de atum primavera (cogumelos, cenoura e milho) e salada mista
	Carne	Rojões, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista
	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*.