

| EMENTA - Almoço          |           |                                                                                                       |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 a 24 de julho de 2026 |           |                                                                                                       |
| DIA                      | PRATO     |                                                                                                       |
| 2ª FEIRA                 | Sopa      | Espinafres                                                                                            |
|                          | Prato     | Tibornada de tentáculos de pota e brócolos cozidos                                                    |
|                          | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce                                                                               |
| 3ª FEIRA                 | Sopa      | Creme cenoura                                                                                         |
|                          | Prato     | Lombo de porco assado, arroz de ervilhas e salada mista                                               |
|                          | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce                                                                               |
| 4ª FEIRA                 | Sopa      | Primaveril (macedónia)                                                                                |
|                          | Prato     | Salmão grelhado, batata cozida e salada mista                                                         |
|                          | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce                                                                               |
| 5ª FEIRA                 | Sopa      | Feijão- vermelho                                                                                      |
|                          | Prato     | Panados de frango frito, arroz de cenoura e salada mista                                              |
|                          | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce                                                                               |
| 6ª FEIRA                 | Sopa      | Ervilhas                                                                                              |
|                          | Prato     | Atum estufado com cogumelos, massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, cenoura baby e brócolos) |
|                          | 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, 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;

\*Picante disponível na linha *self*.