Somanjar – Soc. Industrial e Comercial de Alimentos, Lda

EMENTA

Período de 2 de Novembro 2026 a 30 de Abril de 2027

Dia	1ª SEMANA

2ª Feira	**Sopa**	Alho francês e cenoura
	Prato (s/fritos)	Almondegas de carne aves em molho com esparguete e cenoura ripada [1,3,6]
	Dieta	Bife de aves (peru/frango) grelhado com arroz/massa [1,3], ervilhas e milho salteados
	Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira	**Sopa**	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	Prato (s/fritos)	Arroz de peixe (panga) e salada de alface [4]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos [4]
	Sobremesa	Gelatina melancia

4ª Feira	**Sopa**	Caldo verde
	Prato (s/fritos)	Rancho (frango) à moda de Viseu e salada mista (alface+couve roxa)
	Dieta	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz/massa [1,3] e choucrute (lombardo+couve roxa)
	Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira	**Sopa**	Nabiças com nabo
	Prato (s/fritos)	Surfer peixe forno com arroz ervilhas e cenoura ripada [1,3,4,9,10]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e feijão verde [4]
	Sobremesa	Fruta da época

6ª Feira	**Sopa**	Juliana
	Prato (s/fritos)	Frango com natas e salada de alface [1,7]
	Dieta	Frango corado simples com arroz e mistura mexicana estufada
	Sobremesa	Fruta da época

NOTAS:

Esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades no mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública.

As sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa

HACCP Hazard Analysis Critical Control Points

PT V 2222 CE

podem conter: cereais que contêm glúten [1], crustáceos ou derivados [2], ovos ou derivados [3], peixes ou derivados [4], amendoins ou derivados [5], soja ou derivados [6], leite ou derivados [7], frutos de casca rija ou derivados [8], aipo ou derivados [9], mostarda ou derivados [10], sementes de sésamo ou derivados [11], tremoço ou derivados [12], moluscos ou derivados [13] e vestígios de sulfitos [14].