Somanjar – Soc. Industrial e Comercial de Alimentos, Lda

EMENTA

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

Dia	2ª SEMANA	
2ª Feira	**Sopa**	Puré de legumes
	Prato (s/fritos)	Bife frango molho ameixa com macarronete e cenoura ripada [1,3]
	Dieta	Carne aves assada (peru/frango) com arroz/massa [1,3] e feijão verde laminado com nabo estufados
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	**Sopa**	Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado
	Prato (s/fritos)	Caldeirada de peixe (tintureira) com batata com salada alface [4]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombarda cozidas [4]
	Sobremesa	Gelatina kiwi
4ª Feira	**Sopa**	Agriões
	Prato (s/fritos)	Arroz de carne (frango) à Valenciana e salada mista (alface+cenoura ripada) [6]
	Dieta	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz e summer mix estufado
	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**	Grão-de-bico com espinafres
	Prato (s/fritos)	Frango corado com arroz cenoura e salada de alface
	Dieta	Frango corado simples com arroz e choucrute (lombardo+cenoura ripada)
	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 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].

PT
V 2222
CE