Somanjar – Soc. Industrial e Comercial de Alimentos, Lda

EMENTA

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

Dia	3ª SEMANA

2ª Feira	**Sopa**	Feijão verde e cenoura
	Prato (s/fritos)	Bifes frango molho mostarda com esparguete e cenoura ripada [1,3,10]
	Dieta	Bife de aves (peru/frango) grelhado com arroz/massa [1,3] e jardineira salteada
	Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira	**Sopa**	Couve branca à caseira
	Prato (s/fritos)	Tranche peixe (tintureira) forno à lagareiro com batata assada (cubos grandes) e salada de alface [4]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos [4]
	Sobremesa	Gelatina manga

4ª Feira	**Sopa**	Caldo verde à Alentejana
	Prato (s/fritos)	Cachupa frango com batata, feijão, legumes e salada mista (alface+couve roxa)
	Dieta	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz e choucrute (lombardo+couve roxa)
	Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira	**Sopa**	Creme de curgete com abóbora
	Prato (s/fritos)	Peixe (paloco) espiritual com arroz e cenoura ripada [1,3,4,7]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozida [4]
	Sobremesa	Fruta da época

6ª Feira	**Sopa**	Repolho com feijão branco
	Prato (s/fritos)	Picadinho d'avózinha com cogumelos, cenoura, fusilli e salada de alface [1,3,6]
	Dieta	Frango corado simples com arroz/massa [1,3] e mistura chinesa
	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