Somanjar – Soc. Industrial e Comercial de Alimentos, Lda

EMENTA

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

Dia	4ª SEMANA	
2ª Feira	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato (s/fritos)	Carne aves assada (frango) com arroz sultanas e cenoura ripada [14]
	Dieta	Carne aves assada (peru/frango) com arroz, abóbora e nabo estufados
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	**Sopa**	Creme de cenoura ou abóbora com ervilhas
	Prato (s/fritos)	Ragu de atum com ervilhas, milho, fusilli guisado e salada de alface [1,3,4]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidos [4]
	Sobremesa	Gelatina morango
4ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato (s/fritos)	Feijoada à Portuguesa (frango) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	Dieta	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz, milho e courgette estufados
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	**Sopa**	Creme feijão manteiga com lombardo
	Prato (s/fritos)	Gratinado peixe (paloco) com molho cremoso, batata e queijo, ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e grelos cozidos [4]
	Sobremesa	Fruta da época
6ª Feira	**Sopa**	Nabiças
	Prato (s/fritos)	Frango assado com molho camponês, arroz e salada de alface [7]
	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