Somanjar – Soc. Industrial e Comercial de Alimentos, Lda

EMENTA

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

Dia	5ª SEMANA

2ª Feira	**Sopa**	Macedónia
	Prato (s/fritos)	Bife frango tomatada com esparguete e cenoura ripada [1,3]
	Dieta	Bife de aves (peru/frango) grelhado com arroz/massa [1,3] e califórnia mix estufado
	Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira	**Sopa**	Creme de cenoura ou abóbora
	Prato (s/fritos)	Strogonoff de peixe (pescada) com arroz e salada alface [1,3,4,7]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozidas [4]
	Sobremesa	Gelatina laranja

4ª Feira	**Sopa**	Espinafres com nabo
	Prato (s/fritos)	Pica-pau carne (frango) com macarronete e salada mista (alface+couve roxa) [1,3,7]
	Dieta	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz e choucroute (lombardo+couve roxa)
	Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira	**Sopa**	Couve coração com feijão encarnado
	Prato (s/fritos)	Tranche peixe (pescada) forno Portuguesa com arroz feijão verde e cenoura ripada [4]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido [4]
	Sobremesa	Fruta da época

6ª Feira	**Sopa**	Caldo verde
	Prato (s/fritos)	Empadão de carne com arroz e salada de alface [1,3,6,7]
	Dieta	Frango corado simples com arroz e abóbora com ervilhas estufadas
	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