Somanjar – Soc. Industrial e Comercial de Alimentos, Lda

EMENTA

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

Dia	6ª SEMANA

2ª Feira	**Sopa**	Puré de Legumes
	Prato (s/fritos)	Hamburguer carne aves molho agridoce com esparguete e cenoura ripada [1,3,6,14]
	Dieta	Carne aves assada (peru/frango) com arroz e romanesco mix estufado
	Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira	**Sopa**	Couve lombardo com cenoura
	Prato (s/fritos)	Peixe (tintureira) fricassé fingido com arroz milho e cenoura e salada alface [1,4,7,10]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos [4]
	Sobremesa	Gelatina ananás

4ª Feira	**Sopa**	Agriões com cenoura
	Prato (s/fritos)	Feijoada asturiana (frango) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	Dieta	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz/massa [1,3], couve bruxelas e abóbora estufada
	Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira	**Sopa**	Sopa de coentros
	Prato (s/fritos)	Peixe (paloco) com natas, batata palha no forno e ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7]
	Dieta	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida [4]
	Sobremesa	Fruta da época

6ª Feira	**Sopa**	Grão-de-bico com nabiças
	Prato (s/fritos)	Frango forno com cotovelinhos guisados e salada de alface [1,3]
	Dieta	Frango corado com arroz/massa [1,3] 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

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].