

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas vegetarianas 2022/2023

Semana		06/02-10/02
		Almoço
2ª feira	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, alho-francês)^{1,7,12}
	Legumes	Alface, cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Nuggets vegetarianos no forno com arroz de feijão manteiga^{1,6,8,9,10}
	Legumes	Alface, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Grão-de-bico estufado com legumes e esparguete^{1,3,6,12,14}
	Legumes	Alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico
	Prato	Soja à Gomes de Sá^{1,3,6,8,9,10,11}
	Legumes	Alface, beterraba ralada
	Sobremesa	Gelatina e fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de couve-flor e courgette
	Prato	Seitan de cebolada com fusilli^{1,3,6,12}
	Legumes	Alface, rúcula, tomate
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénios ou vestígios de alergénios: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Moluscos 14) Tremoços