

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2023/2024

Semana		06/05 - 10/05
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com fusilli^{1,2,3,4,6,7,12}
	Opção vegetariana	Massada de seitan, cogumelos, milho e lentilhas^{1,6}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de legumes e grão-de-bico
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate^{1,2,4,6,7,10,14}
	Opção vegetariana	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate¹
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura
	Prato	Coxa de frango no forno com esparguete^{1,3,6,12}
	Opção vegetariana	Tempeh grelhado com esparguete^{1,3,6}
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Paloco à brás^{1,3,4,6,7,9,10,13}
	Opção vegetariana	Soja à brás^{1,6,7,9,10,11,13}
	Hortícolas	Alface, pepino, cenoura ralada
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Carne de vaca, ervilhas e cenoura estufadas com arroz¹²
	Opção vegetariana	Ervilhas, cenoura e cogumelos estufados com arroz¹²
	Hortícolas	Alface, tomate, beterraba ralada
	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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos