

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2023/2024

Semana		29/04 - 03/05
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Atum e ovo com salada russa (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura)^{3,4,6,13}
	Opção vegetariana	Crepes vegetarianos com salada russa (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura)^{1,3,7,9,13}
	Hortícolas	Alface, tomate, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Rancho de porco^{1,3,6,10,12}
	Opção vegetariana	Rancho vegetariano^{1,3,6,10,11,12}
	Hortícolas	Alface, pepino, milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Opção vegetariana	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Almondegas de porco estufadas com puré de batata^{1,2,3,4,6,7,8,12}
	Opção vegetariana	Almondegas vegetarianas estufadas com puré de batata^{1,3,6,7,8,9,10,11,12}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco
	Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura^{2,4,12,14}
	Opção vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz^{6,12,13}
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada, pepino
	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) Amendins 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