

## Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

### Plano de ementas 2023/2024

Semana		02/10 - 06/10
		Almoço
2ª feira	Sopa	Caldo Verde
	<b>Prato</b>	<b>Empadão de frango<sup>3,7,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, alho francês)<sup>3,7,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	<b>Filetes de pescada fritos com arroz de feijão manteiga<sup>1,3,4,6</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Douradinhos vegetarianos com arroz de feijão manteiga<sup>1</sup></b>
	Hortícolas	Alface, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de couve branca
	<b>Prato</b>	<b>Carne de vaca e cenoura estufadas com esparguete<sup>1,3,6,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Bifinhos de tofu e cenoura estufadas com esparguete<sup>1,3,6,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	<b>FERIADO</b>
	<b>Prato</b>	
	<b>Opção vegetariana</b>	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	Sopa de legumes e feijão catarino
	<b>Prato</b>	<b>Febras de porco de cebolada com fusilli<sup>1,3,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Tempeh de cebolada com fusilli<sup>1,3,6,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate
	Sobremesa	Fruta da época

**NOTA:** A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 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