

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas

2023/2024

Semana		18/03 - 22/03
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com fusilli^{1,2,3,4,6,7,12}
	Opção vegetariana	Hambúrguer vegetariano no forno com fusilli^{1,3,6,7,8,9,10}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Canja de galinha ^{1,3}
	Prato	Paloco à Gomes de Sá^{3,4,13}
	Opção vegetariana	Soja à Gomes de Sá^{1,6,8,9,10,11,13}
	Hortícolas	Alface, milho, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura¹²
	Opção vegetariana	Feijão branco estufado com arroz de cenoura^{6,12,13}
	Hortícolas	Alface, tomate, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão branco
	Prato	Atum à bolonhesa^{1,3,4,6,12}
	Opção vegetariana	Bolonhesa de lentilhas^{1,3,6,12}
	Hortícolas	Alface, milho, cenoura ralada
	Sobremesa	Pudim flan ⁷ e fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de couve branca e nabo
	Prato	Feijoada de porco com arroz^{1,12}
	Opção vegetariana	Feijoada vegetariana (soja) com arroz^{1,6,11,12}
	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) Amendoin 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