

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2023/2024

Semana		25/09-29/09
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate ^{1,4}
	Opção vegetariana	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate ¹
	Hortícolas	Alface, tomate, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Frango e cogumelos estufados e fusilli tricolor ^{1,3,12}
	Opção vegetariana	Omelete de cogumelos, cenoura, alho francês com fusilli tricolor ^{1,3}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão manteiga
	Prato	Maruca, ovo e batata cozidos ^{3,4}
	Opção vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo e batata cozida ^{3,6,12,14}
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas ¹²
	Opção vegetariana	Almondegas vegetarianas estufadas com arroz de ervilhas ^{1,3,6,9,10,11,12}
	Hortícolas	Alface, milho, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta de época
6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Solha no forno com batata no forno ^{2,4,13}
	Opção vegetariana	Caril de grão-de-bico com batata no forno ^{1,6,12}
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada, rúcula
	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) Tremeços