

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

### Plano de ementas 2024/2025

Semana		13/01 - 17/01
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Salada russa com abrótea e ovo <sup>2,3,4,14</sup>
	Opção vegetariana	Crepes vegetarianos com salada russa <sup>1,3,6,7,9,14</sup>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Massada de frango com cenoura <sup>1,3,6,12</sup>
	Opção vegetariana	Massada de tofu, cogumelos, milho e lentilhas <sup>1,6</sup>
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de ervilhas <sup>4,12</sup>
	Opção vegetariana	Tempeh assado com arroz de ervilhas <sup>6,12</sup>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Rojões de porco com batata assada <sup>12</sup>
	Opção vegetariana	Rojões de seitan com batata assada <sup>1,6,12</sup>
	Hortícolas	Alface, rabanete, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão manteiga
	Prato	Arroz de pescada e mariscada <sup>2,3,4,6,12,14</sup>
	Opção vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz <sup>1,12</sup>
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos