

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2024/2025

Semana		21/10 - 25/10
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve flor
	Prato	Paloco à brás^{1,4,6,7,9,10,12}
	Opção vegetariana	Grão-de-bico à brás^{1,6,7,9,10,11,12,13}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de feijão branco
	Prato	Coxa de frango no forno com esparguete^{1,3,6}
	Opção vegetariana	Ervilhas, cenoura e cogumelos estufados com espaguete^{1,3,6}
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Maruca, ovo e batata cozidas^{2,3,4,14}
	Opção vegetariana	Seitan de cebolada com batata cozida^{1,6,12}
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Rancho de porco^{1,3,6,10,12}
	Opção vegetariana	Rancho vegetariano (soja)^{1,3,6,10,11,12}
	Hortícolas	Alface, pepino, cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura^{4,12}
	Opção vegetariana	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura^{1,6,11}
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos