

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

### Plano de ementas 2024/2025

Semana		24/02 - 28/02
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve flor
	<b>Prato</b>	<b>Arroz de potas<sup>2,4,12,14</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz<sup>1,6,11,12,13</sup></b>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	<b>Prato</b>	<b>Empadão de frango<sup>1,3,6,7,8,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, alho francês)<sup>1,3,6,7,8,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	<b>Prato</b>	<b>Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura<sup>4,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura<sup>1,3,6,7,8,9,10</sup></b>
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	<b>Rancho de porco<sup>1,3,6,10,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Rancho vegetariano (soja)<sup>1,3,6,10,11,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, pepino, rabanete
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão branco
	<b>Prato</b>	<b>Maruca, ovo e batata cozidos<sup>2,3,4,14</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Tofu à Gomes de Sá<sup>1,6,12</sup></b>
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos
	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