

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

### Plano de ementas 2024/2025

Semana		28/10 - 01/11
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Almondegas de porco estufadas com puré de batata <sup>1,2,3,4,6,7,8,12</sup>
	Opção vegetariana	Almondegas vegetarianas estufadas com puré de batata <sup>1,3,6,7,8,9,10,11,12</sup>
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate <sup>1,2,4,6,7,10,14</sup>
	Opção vegetariana	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate <sup>1</sup>
	Hortícolas	Alface, milho, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Carne de vaca, ervilhas e cenoura estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
	Opção vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,3,6,11,12</sup>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Arroz de potas <sup>2,4,13,14</sup>
	Opção vegetariana	Croquetes de feijão branco e legumes no forno com arroz <sup>1,6,11,12,13</sup>
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada, pepino
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup> ou fruta da época
6ª feira	Sopa	<b>FERIADO</b>
	Prato	
	Opção vegetariana	
	Hortícolas	
	Sobremesa	

**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