

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

### Plano de ementas 2024/2025

| Semana   |                   | 02/06 – 06/06                                                                  |
|----------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|          |                   | Almoço                                                                         |
| 2ª feira | Sopa              | Sopa de couve-flor                                                             |
|          | Prato             | Empadão de frango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                      |
|          | Opção vegetariana | Empadão vegetariano (lentilhas, cenoura, alho francês) <sup>1,3,6,7,8,12</sup> |
|          | Hortícolas        | Alface, beterraba ralada, tomate                                               |
|          | Sobremesa         | Fruta da época                                                                 |
| 3ª feira | Sopa              | Creme de brócolos                                                              |
|          | Prato             | Atum, ovo, grão-de-bico e batata cozida <sup>3,4,6</sup>                       |
|          | Opção vegetariana | Salteado de grão-de-bico, couve branca e cenoura com batata cozida             |
|          | Hortícolas        | Alface, cenoura ralada, pepino                                                 |
|          | Sobremesa         | Fruta da época                                                                 |
| 4ª feira | Sopa              | Sopa de couve-branca                                                           |
|          | Prato             | Carne de vaca e cenoura estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>           |
|          | Opção vegetariana | Almondegas vegetarianas com esparguete <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>             |
|          | Hortícolas        | Alface, tomate, couve-roxa ralada                                              |
|          | Sobremesa         | Fruta da época                                                                 |
| 5ª feira | Sopa              | Caldo verde                                                                    |
|          | Prato             | Filetes de pescada fritos com arroz de feijão manteiga <sup>1,2,3,4,6,14</sup> |
|          | Opção vegetariana | Tofu no forno com arroz de feijão manteiga <sup>1,6</sup>                      |
|          | Hortícolas        | Alface, milho, cenoura ralada                                                  |
|          | Sobremesa         | Fruta da época                                                                 |
| 6ª feira | Sopa              | Sopa de feijão catarino                                                        |
|          | Prato             | Febras de porco de cebolada com fusilli <sup>1,3,12</sup>                      |
|          | Opção vegetariana | Estufado de feijão branco, cogumelos, cenoura e fusilli <sup>1,3,6,12,13</sup> |
|          | Hortícolas        | Alface, rabanete, pepino                                                       |
|          | 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) Amendoads 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