

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2024/2025

Semana		05/05 - 09/05
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Almondegas de porco estufadas com puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,8,12}
	Opção vegetariana	Almondegas vegetarianas estufadas com puré de batata ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12}
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura ^{4,12}
	Opção vegetariana	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10}
	Hortícolas	Alface, milho, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Carne de vaca, ervilhas e cenoura estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}
	Opção vegetariana	Lentilhas estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate ^{1,2,4,6,7,10,14}
	Opção vegetariana	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate ¹
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada, pepino
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Peru no forno com fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10,12}
	Opção vegetariana	Tofu forno com fusilli tricolor ^{1,3,6,7,8,9,10}
	Hortícolas	Alface, rabanete, 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) Tremço 14) Moluscos