

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

### Plano de ementas 2024/2025

Semana		07/04 - 11/04
		Almoço
<b>2ª feira</b>	Sopa	Sopa de couve coração
	<b>Prato</b>	<b>Douradinhos no forno com arroz de tomate<sup>1,2,4,6,7,10,14</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate<sup>1</sup></b>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	<b>Perna de frango no forno com esparguete<sup>1,3,6,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Massa siciliana (esparguete, feijão branco)<sup>1,3,6,12,13</sup></b>
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
<b>4ª feira</b>	Sopa	Sopa de feijão encarnado e feijão verde
	<b>Prato</b>	<b>Paloco à Gomes de Sá<sup>3,4,13</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Soja à Gomes de Sá<sup>1,3,6,11,13</sup></b>
	Hortícolas	Alface, couve roxa ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Sopa	<b>Interrupção letiva</b>
	<b>Prato</b>	
	<b>Opção vegetariana</b>	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
<b>6ª feira</b>	Sopa	<b>Interrupção letiva</b>
	<b>Prato</b>	
	<b>Opção vegetariana</b>	
	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