

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2024/2025

Semana		28/04 - 02/05
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve flor
	Prato	Arroz de potas ^{2,4,12,14}
	Opção vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz ^{1,6,11,12,13}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco
	Prato	Coxa de frango no forno com esparguete ^{1,3,6,12}
	Opção vegetariana	Massa siciliana (esparguete, feijão branco) ^{1,3,6,12,13}
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Peixe vermelho, ovo e batata cozidos ^{3,4}
	Opção vegetariana	Soja à Gomes de Sá ^{1,6,11,12}
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Feriado
	Prato	
	Opção vegetariana	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}
	Opção vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,12}
	Hortícolas	Alface, tomate, 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