

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

### Plano de ementas 2023/2024

Semana		10/06 - 14/06
		Almoço
<b>2ª feira</b>	Sopa	<b>FERIADO</b>
	<b>Prato</b>	
	<b>Opção vegetariana</b>	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
<b>3ª feira</b>	Sopa	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	<b>Esparguete à bolonhesa<sup>1,3,6,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Bolonhesa de soja<sup>1,3,6,11,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
<b>4ª feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	<b>Arroz de potas<sup>2,4,12,14</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Nuggets de couve-flor no forno com arroz<sup>1</sup></b>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Sopa	Sopa de legumes
	<b>Prato</b>	<b>Massa à lavrador<sup>1,3,6,10,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Massa à lavrador vegetariana<sup>1,3,6,10,11,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	Sobremesa	Fruta da época
<b>6ª feira</b>	Sopa	Sopa de grão-de-bico
	<b>Prato</b>	<b>Paloco à brás<sup>1,3,4,6,7,9,10,13</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Legumes à brás<sup>1,6,7,9,10,11,13</sup></b>
	Hortícolas	Alface, pepino, cenoura ralada
	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) 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