

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

### Plano de ementas vegetarianas 2022/2023

Semana		28/11 - 2/12
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	<b>Almondegas vegetarianas estufadas com puré de batata<sup>1,3,6,7,9,10,11,12</sup></b>
	Legumes	Alface, cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	<b>Prato</b>	<b>Crepes vegetarianos com arroz de tomate<sup>1,6,13</sup></b>
	Legumes	Alface, cebola
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa juliana
	<b>Prato</b>	<b>Tofu no forno com esparguete<sup>1,3,6</sup></b>
	Legumes	Feijão verde, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	<b>FERIADO</b>
	<b>Prato</b>	
	Legumes	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	<b>Feijoada vegetariana com arroz<sup>1,6,11</sup></b>
	Legumes	Alface, cenoura
	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) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Moluscos 14) Tremeços