

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2022/2023

Semana		20/03-24/03
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com fusilli^{1,2,3,4,6,7,12}
	Legumes	Alface, cenoura ralada, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão-branco
	Prato	Paloco à Gomes de Sá^{3,4}
	Legumes	Alface, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Peru no forno com arroz de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde)¹²
	Legumes	Alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Canja de galinha ^{1,3}
	Prato	Atum à bolonhesa^{1,3,4,6,12}
	Legumes	Alface, rúcula, milho
	Sobremesa	Pudim flan e fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de couve branca e cabeça de nabo
	Prato	Feijoada de porco com arroz^{1,12}
	Legumes	Alface, beterraba ralada
	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 rijá 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Moluscos 14) Tremoços