

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas vegetarianas 2022/2023

| Semana | | 20/03-24/03 |
|-----------------|--------------|---|
| | | Almoço |
| 2ª feira | Sopa | Creme de legumes |
| | Prato | Hambúguer vegetariano no forno com fusilli^{1,3,6,8,9,10} |
| | Legumes | Alface, cenoura ralada, tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 3ª feira | Sopa | Sopa de couve lombarda e feijão branco |
| | Prato | Soja à Gomes de Sá^{1,3,6,8,9,10,11} |
| | Legumes | Alface, couve-roxa ralada |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 4ª feira | Sopa | Sopa de espinafres |
| | Prato | Bifinhos de tofu estufados com arroz de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde)^{1,6,12} |
| | Legumes | Alface, tomate |
| | Sobremesa | Fruta da época |
| 5ª feira | Sopa | Canja de cogumelos ^{1,3} |
| | Prato | Bolonhesa de lentilhas^{1,3,12} |
| | Legumes | Alface, rúcula, milho |
| | Sobremesa | Pudim flan e fruta da época |
| 6ª feira | Sopa | Sopa de couve branca e cabeça de nabo |
| | Prato | Feijoada vegetariana (soja) com arroz^{1,6,8,9,10,11,12} |
| | 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 rijia 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Moluscos 14) Tremeços