

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

### Plano de ementas 2022/2023

Semana		27/03-31/03
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	<b>Prato</b>	<b>Douradinhos no forno com arroz de tomate<sup>1,4</sup></b>
	Legumes	Alface, tomate, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão manteiga
	<b>Prato</b>	<b>Frango guisado com cogumelos e fusilli tricolor<sup>1,3,12</sup></b>
	Legumes	Alface, cenoura ralada, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	<b>Maruca, ovo e batata cozidos<sup>3,4</sup></b>
	Legumes	Brócolos e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	<b>Prato</b>	<b>Lombo de porco assado com arroz de ervilhas<sup>12</sup></b>
	Legumes	Alface, milho, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta de época
6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	<b>Prato</b>	<b>Solha gratinada com batata no forno<sup>2,4,12,13</sup></b>
	Legumes	Alface, beterraba ralada, rúcula
	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