

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas vegetarianas 2022/2023

Semana		27/03-31/03
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Douradinhos vegetarianos no forno com arroz de tomate¹
	Legumes	Alface, tomate, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão manteiga
	Prato	Omelete de cogumelos, cenoura, alho francês com fusilli tricolor^{1,3}
	Legumes	Alface, cenoura ralada, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Salada de feijão-frade, ovo e batata cozida^{3,6,12,14}
	Legumes	Brócolos e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Almondegas vegetarianas estufadas com arroz de ervilhas^{1,3,6,9,10,11,12}
	Legumes	Alface, milho, couve-roxa ralada
	Sobremesa	Fruta de época
6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Hambúguer vegetariano no forno com batata no forno^{1,3,6,7,8,9,10}
	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) Tremoços