

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2022/2023

Semana		28/11 - 02/12
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Empadão de frango^{7,12}
	Legumes	Alface, Cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate^{4,12}
	Legumes	Alface, cebola
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Carne de vaca guisada com esparguete^{1,3,12}
	Legumes	Feijão verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico
	Prato	FERIADO
	Legumes	Alface, cebola
	Sobremesa	Gelatina
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Feijoada com arroz^{1,12}
	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) Tremoços