

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2024/2025

Semana		09/06 - 13/06
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Abrótea e ovo com salada russa ^{2,3,4,14}
	Opção vegetariana	Hambúrguer vegetariano com salada russa ^{1,3,6,7,8,9,10}
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Opção vegetariana	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
4ª feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado e feijão verde
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura ^{1,2,4,6,7,10,14}
	Opção vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz ^{1,6,11,12,13}
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Perna de frango no forno com esparguete ^{1,3,6,12}
	Opção vegetariana	Estufado de ervilhas, cogumelos e cenoura com esparguete ^{1,3,6,12}
	Hortícolas	Alface, couve roxa ralada, milho
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época
6ª feira	Sopa	Crema de cenoura
	Prato	Paloco à brás ^{1,3,4,6,7,9,10}
	Opção vegetariana	Grão-de-bico à brás ^{1,6,7,9,10,12,13}
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoads 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos