

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2022/2023

Semana		19/09 – 23/09
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de legumes ^{9,12}
	Prato	Hambúguer de vaca com fusilli¹
	Legumes	Alface, cebola e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e courgete ^{9,12}
	Prato	Abrótea com batata no forno⁴
	Legumes	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de couve coração e cabeça de nabo ^{9,12}
	Prato	Frango estufado com massa cotovelos^{1,12}
	Legumes	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Caldo Verde ^{9,12}
	Prato	Peixe vermelho assado com arroz legumes [couve, cenoura e ervilhas]^{4,12}
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Sobremesa ^{4,3,5,6,7,8,11,12,14}
6ª feira	Sopa	Sopa de legumes e feijão branco ^{9,12}
	Prato	Rancho de peru^{1,3,6,7,12}
	Legumes	Alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista: 

Vera Gonçalves (CP: 4802N)

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

Centro de Bem Estar Social - Freguesia de Figueira de Lorvão

Plano de ementas 2022/2023

Semana		26/09 - 30/09
		Almoço
2ª feira	Sopa	Creme de cenoura ^{1,9}
	Prato	Salada de atum com feijão frade e ovo^{3,4}
	Legumes	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda ^{9,12}
	Prato	Entrecosto assado com fusilli^{1,3,6}
	Legumes	Alface, cebola, cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Canja de galinha ^{1,3}
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate^{2,4,13,14}
	Legumes	Alface, cebola
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Creme de feijão verde e feijão castanho ^{9,12}
	Prato	Perna de frango estufada e puré de batata^{1,7}
	Legumes	Couve-flor
	Sobremesa	Fruta de época
6ª feira	Sopa	Sopa de nabiças ^{9,12}
	Prato	Meia desfeita de paloco com grão^{4,12}
	Legumes	Beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época

Nutricionista: 

Vera Gonçalves (CP: 4802N)

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) Tremeços