

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

### Plano de ementas 2023/2024

Semana		15/04 - 19/04
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Salada russa com abrótea e ovo <sup>2,3,4,13,14</sup>
	Opção vegetariana	Crepes vegetarianos com salada russa <sup>1,3,7,9,13</sup>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada, pepino
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Perna de frango no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>
	Opção vegetariana	Almondegas vegetarianas estufadas com esparguete <sup>1,3,6,9,10,11,12</sup>
	Hortícolas	Alface, tomate, milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado e feijão verde
	Prato	Arroz de potas <sup>2,4,12,14</sup>
	Opção vegetariana	Estufado de ervilhas e cogumelos com arroz <sup>12</sup>
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Massa à lavrador <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Opção vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (soja) <sup>1,3,6,10,11,12</sup>
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico
	Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de cenoura <sup>4,12</sup>
	Opção vegetariana	Seitan no forno com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>
	Hortícolas	Alface, milho, pepino
	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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos