

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

### Plano de ementas 2023/2024

Semana		30/10 - 03/11
		Almoço
2ª feira	Sopa	Sopa de couve branca
	<b>Prato</b>	<b>Almôndegas de porco estufadas com puré de batata<sup>2,3,4,6,7,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Lentilhas estufadas com puré de batata<sup>1,7,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, pepino, milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de legumes e grão-de-bico
	<b>Prato</b>	<b>Douradinhos no forno com arroz de tomate<sup>1,4</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Rolinhos de espinafres no forno com arroz de tomate<sup>1,7</sup></b>
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup> e fruta da época
4ª feira	Sopa	<b>FERIADO</b>
	<b>Prato</b>	
	<b>Opção vegetariana</b>	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
5ª feira	Sopa	Caldo verde
	<b>Prato</b>	<b>Caldeirada de potas<sup>4,12,13</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Caldeirada vegetariana (soja)<sup>1,6,11,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	<b>Tirinhas de peru no forno com fusilli tricolor<sup>1,3,12</sup></b>
	<b>Opção vegetariana</b>	<b>Seitan no forno com fusilli tricolor<sup>1,3,6,12</sup></b>
	Hortícolas	Alface, beterraba ralada, milho
	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) Tremeços