



## EMENTA

### Mês: dezembro/2017

#### **1ª SEMANA**

##### **4 - Segunda – Feira**

**Sopa:** Couve (couve, cebola, abóbora, nabo, cenoura, courgette, batata)

**Prato:** Arroz de atum e ovo

**Prato vegetariano:** Arroz com legumes e ovo

**Legumes:** alface, tomate, cebola e ervilhas

**Sobremesa:** Pera/Clementina

Pão de mistura meio sal

##### **5 - Terça - Feira**

**Sopa:** Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

**Prato:** Esparguete à Bolonhesa

**Prato Vegetariano:** Esparguete com legumes gratinados

**Legumes:** alface, tomate, cenoura e cebola

**Sobremesa:** Clementina/maçã

Pão de mistura meio sal

##### **6 - Quarta - Feira**

**Sopa:** Repolho (batata, cebola, repolho, abóbora, cenoura, nabo)

**Prato:** Lombinhos de peixe assado com arroz de cenoura

**Prato vegetariano:** Legumes variados salteados

**Legumes:** Alface, tomate, cebola e cenoura

**Sobremesa:** Kiwi/maçã

Pão de mistura meio sal



### **7 - Quinta- Feira**

**Sopa:** Alho francês (batata, cebola, nabo, alho francês, cenoura)

**Prato:** Rancho (vitela, porco e peru)

**Prato vegetariano:** Massa com legumes estufados e cogumelos

**Legumes:** Juliana de couves

**Sobremesa:** Maçã/Laranja

Pão de mistura meio sal

## **2ª SEMANA**

### **11 - Segunda - Feira**

**Sopa:** Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura, nabo e couve)

**Prato:** Bolinhos de bacalhau com arroz

**Prato vegetariano:** Mistura de vegetais estufados com arroz

**Legumes:** Feijão-frade com molho verde

**Sobremesa:** Maçã/clementina

Pão de mistura meio sal

### **12 - Terça – Feira**

**Sopa:** Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

**Prato:** Perna de frango assada no forno e massa tricolor

**Prato vegetariano:** Massa tricolor com legumes salteados

**Legumes:** Juliana de legumes

**Sobremesa:** Clementina/pera

Pão de mistura meio sal



### **13- Quarta – Feira**

**Sopa:** Creme de legumes (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

**Prato:** Bacalhau à Brás

**Prato vegetariano:** Legumes à Brás

**Legumes:** Alface, tomate, cenoura e cebola

**Sobremesa:** Kiwi/pera

Pão de mistura meio sal

### **14 – Quinta – Feira**

**Sopa:** Creme de legumes e abóbora (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

**Prato:** Carne (porco, vitela e peru) estufada com arroz e feijão preto

**Prato vegetariano.** Feijão preto estufado com repolho e cenoura com arroz.

**Legumes:** Feijão-verde e cenoura

**Sobremesa:** Abacaxi/banana

Pão de mistura meio sal

### **15 - Sexta – Feira**

**Sopa:** Couve-flor (batata, cebola, nabo, couve-flor, abóbora, cenoura)

**Prato:** Hambúrguer grelhado com massa fusili

**Prato vegetariano:** Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos)

**Legumes:** Alface, ervilhas e milho

**Sobremesa:** Banana/Laranja

Pão de mistura meio sal

Observação:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

17 de novembro de 2017

A Adjunta da Diretora

Lígia Antunes