



EMENTA

Mês: janeiro/2018

1ª SEMANA

3 – Quarta - 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: Banana/laranja

Pão de mistura meio sal

4 – 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

5 – Sexta - Feira

Sopa: Feijão com couve (feijão branco, cebola, couve lombarda, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Empadão de arroz com alho francês, ervilhas, curgete e milho.

Legumes: Feijão-verde, brócolos e couve-flor

Sobremesa: Abacaxi/maçã

Pão de mistura meio sal

2ª Semana

8 - Segunda – Feira

Sopa: Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Legumes à Brás

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Clementina/Banana

Pão de mistura meio sal



9 - Terça - Feira

Sopa: Legumes (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Bifinhos de peru em strogonoff com cogumelos e massa fusili

Prato vegetariano: Massa fusili guisada com grão-de-bico, tomate e cenoura.

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Banana/maçã

Pão de mistura meio sal

10 - 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: Iogurte de aromas/pera

Pão de mistura meio sal

11 - Quinta - Feira

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

Prato: Hambúrguer grelhado com massa tricolor

Prato vegetariano: Massa tricolor de legumes com molho de tomate

Legumes: Alface, ervilhas e milho

Sobremesa: Pera/laranja

Pão de mistura meio sal

12 - Sexta - Feira

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

Prato: Rojões com arroz de cenoura e ervilhas

Prato Vegetariano: Estufado de abóbora e legumes variados

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Kiwi/laranja

Pão de mistura meio sal



3ª SEMANA

15 - 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

16 - Terça – Feira

Sopa: Legumes (batata, cebola, cenoura, repolho, alho francês)

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

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

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Clementina/pera

Pão de mistura meio sal

17- Quarta – Feira

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

Prato: Salada russa de atum

Prato vegetariano: Salada de Verão (batata cozida, cenoura, legumes e salsa)

Legumes: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Kiwi/pera

Pão de mistura meio sal

18 – Quinta – Feira

Sopa: Creme de cenoura (curgete, repolho, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Arroz tipo valenciana

Prato Vegetariano: Arroz de legumes e cogumelos

Legumes: Milho e alface

Sobremesa: Abacaxi/banana

Pão de mistura meio sal



19 - Sexta – Feira

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

Prato: Perna de frango assada no forno e massa tricolor

Prato vegetariano: Massa tricolor com legumes salteados

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Gelatina/ banana

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

22 - Segunda - Feira

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

Prato: Centros de pescada estufados com tomate e fusili

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

Salada: Alface, cebola e cenoura

Sobremesa: Pera/clementina

Pão de mistura meio sal

23 – Terça – Feira

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

Prato: Bifes de peru grelhados com ervas aromáticas e arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Legumes: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Clementina/ Maçã

Pão de mistura meio sal

24 - Quarta – Feira

Sopa: Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Massada de peixe com molho de tomate

Prato vegetariano: Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)

Legumes: Alface, tomate, cebola e ervilhas

Sobremesa: Maçã/Kiwi

Pão de mistura meio sal



25 – Quinta – Feira

Sopa: Feijão (batata, cenoura, cebola, feijão, abóbora, nabo)

Prato: Panados com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Estufado de abóbora, cogumelos, alho - francês e tomate

Legumes: Milho, couve roxa e alface

Sobremesa: Abacaxi/Banana

Pão de mistura meio sal

26- Sexta - Feira

Sopa: Creme de ervilhas (cebola, ervilhas, abóbora, nabo, cenoura, curgetes)

Prato: Jardineira de aves e vitela

Prato Vegetariano: Massada de legumes variados com tomate.

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Banana/ Maçã

Pão de mistura meio sal

5ª Semana

29 – Segunda – Feira

Sopa: Creme de cenoura (curgete, repolho, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Rissóis de peixe com massa tricolor

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Feijão-verde, milho e cenoura

Sobremesa: logurte de aromas/Maçã

Pão de mistura meio sal

30 – Terça – Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, nabo, courgette)

Prato: Almôndegas estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Maçã/clementina

Pão de mistura meio sal



31 – Quarta – Feira

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

Prato: Lombo de porco assado com batata dourada

Prato vegetariano: Batatas douradas com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Alface, tomate e cenoura.

Sobremesa: Maçã/abacaxi

Pão de mistura meio sal

Observação:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

11 de dezembro de 2017

A Adjunta da Diretora

Lígia Antunes