



## EMENTA

Mês: junho/2018

### 1ª SEMANA

#### 1- Sexta – Feira

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

**Prato:** Panados de peru com arroz

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

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

**Sobremesa:** Gelado

Pão de mistura meio sal

### 2ª SEMANA

#### 4 – Segunda - Feira

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

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

**Prato vegetariano:** Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e lentilhas.

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

**Sobremesa:** Banana/laranja

Pão de mistura meio sal

#### 5 – Terça - Feira

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

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

**Prato vegetariano:** Massa com legumes e rebentos de soja estufados.

**Legumes:** Juliana de couves

**Sobremesa:** Maçã/Laranja

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:** ameixa/maçã

Pão de mistura meio sal

### **7 – Quinta - Feira**

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

**Prato:** Esparguete à bolonhesa

**Prato vegetariano:** Estufado de abóbora com legumes

**Legumes:** Feijão-verde, brócolos e couve-flor

**Sobremesa:** Clementina/ameixa

Pão de mistura meio sal

### **8 - Sexta – Feira**

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

**Prato:** Bolinhos de bacalhau com arroz

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

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

**Sobremesa:** Pera/clementina

Pão de mistura meio sal

## **3ª SEMANA**

### **11 - Segunda – Feira**

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

**Prato:** Bifinhos de peru em stroganoff com cogumelos e massa fusili

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

**Legumes:** Juliana de legumes

**Sobremesa:** Laranja/Banana

Pão de mistura meio sal



### **12 - Terça - Feira**

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

**Prato:** Arroz tipo valenciana

**Prato vegetariano:** Arroz de legumes e lentilhas verdes.

**Legumes:** Alface, tomate e cebola

**Sobremesa:** Banana/maçã

Pão de mistura meio sal

### **13 - Quarta - Feira**

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

**Prato:** Rissóis de peixe com arroz de cenoura e ervilhas

**Prato vegetariano:** Legumes variados salteados com rebentos de soja

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

**Sobremesa:** Iogurte de aromas/maçã

Pão de mistura meio sal

### **14 - 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:** nectarina/laranja

Pão de mistura meio sal

### **15 - Sexta - Feira**

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

**Prato:** Bacalhau à Brás

**Prato vegetariano:** Legumes à Brás

**Legumes:** Feijão-verde, milho e cenoura

**Sobremesa:** Kiwi/nectarina

Pão de mistura meio sal



## **4ª SEMANA**

### **18 - Segunda - Feira**

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

**Prato:** Carne (porco, frango 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

### **19 - Terça - Feira**

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

**Prato:** Panados com arroz de cenoura

**Prato vegetariano:** Estufado de abóbora, cogumelos, alho - francês e mungo.

**Legumes:** Milho, couve roxa e alface

**Sobremesa:** Gelatina/clementina

Pão de mistura meio sal

### **20 - Quarta – Feira**

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

**Prato:** Arroz de atum

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

**Salada:** Alface, cebola e cenoura

**Sobremesa:** ameixa/maçã

Pão de mistura meio sal

### **21- Quinta – 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:** nectarina/ameixa

Pão de mistura meio sal



## **22- Sexta – Feira**

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

**Prato:** Lombo de porco assado com batatas

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

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

**Sobremesa:** Gelado/nectarina

Pão de mistura meio sal

Observação:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

2 de maio de 2018

A Adjunta da Diretora

Lígia Antunes