



EMENTA

Mês: setembro/2018

1ª SEMANA

18 - Terça - 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 cenoura

Sobremesa: Melão/maçã

Pão de mistura meio sal

19 - Quarta - Feira

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

Prato: Lombinhos de peixe assado com massa tricolor

Prato Vegetariano: Massa tricolor com legumes salteados

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Ameixa/maçã

Pão de mistura meio sal

20 - Quinta - Feira

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

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Prato vegetariano: Esparguete com legumes gratinados e rebentos de soja

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Kiwi/melancia

Pão de mistura meio sal



21 - Sexta- Feira

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

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 couves

Sobremesa: Kiwi/Laranja

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

24 - Segunda - Feira

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

Prato: Rancho (vitela, porco e peru)

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Alface, ervilhas e milho

Sobremesa: Uvas/laranja

Pão de mistura meio sal

25 - Terça – Feira

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

Prato: Perna de frango assada no forno e arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz de cenoura com legumes salteados e lentilhas verdes

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Melão/maçã

Pão de mistura meio sal



26- 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: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal

27 – Quinta – Feira

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

Prato: Hambúrguer grelhado com massa fusili

Prato vegetariano. Massa fusili com legumes estufados e cogumelos

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Abacaxi/banana

Pão de mistura meio sal

28 - Sexta – Feira

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

Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz

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

Legumes: Feijão-frade com molho verde

Sobremesa: Melancia/Laranja

Pão de mistura meio sal

Observação:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

10 de setembro de 2018

A Assessora da Direção

Lígia Antunes