



EMENTA

Mês: fevereiro/2019

1ª SEMANA

1- Sexta – 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 milho

Sobremesa: Laranja/Abacaxi

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

4- Segunda – Feira

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

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Prato vegetariano: Esparguete com legumes gratinados e rebentos de soja

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Maçã/clementina

Pão de mistura meio sal

5 – Terça - Feira

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

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

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados

Legumes: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja/pera

Pão de mistura meio sal



6 - 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: Pera/Banana

Pão de mistura meio sal

7 - Quinta - Feira

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

Prato: Bife de peru grelhados com arroz

Prato vegetariano: Arroz com legumes gratinados

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Banana/Clementina

Pão de mistura meio sal

8 - Sexta- Feira

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

Prato: Douradinhos no forno com fusili

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Alface, milho, cenoura e tomate

Sobremesa: Clementina/Gelatina

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

11 - 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, pepino, cebola e milho

Sobremesa: Maçã/Laranja

Pão de mistura meio sal



12 - Terça – Feira

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

Prato: Rojões e arroz de cenoura

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

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Banana/maçã

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: Clementina/banana

Pão de mistura meio sal

14 – Quinta – Feira

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

Prato: Rissóis de carne com massa tricolor

Prato vegetariano: Massa tricolor com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Pera/Clementina

Pão de mistura meio sal

15 - Sexta – 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/laranja

Pão de mistura meio sal



3ª SEMANA

18 - Segunda – 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: Abacaxi/maçã

Pão de mistura meio sal

19 - Terça – Feira

Sopa: Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, 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: Juliana de legumes

Sobremesa: Banana/maçãs

Pão de mistura meio sal

20- Quarta – 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/laranja

Pão de mistura meio sal



21 – 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: Laranja/Kiwi/iogurtes de aromas

Pão de mistura meio sal

22 - Sexta – 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/banana

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

25 - Segunda – Feira

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

Prato: Jardineira de aves e vitela

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes variados e rebentos de soja.

Legumes: Alface, tomate e cebola.

Sobremesa: Pera/laranja

Pão de mistura meio sal

26 - 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/maçã

Pão de mistura meio sal

27 - Quarta – Feira

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

Prato: Massada de peixe com molho de tomate

Prato vegetariano: Massada de legumes estufados com molho de tomate

Legumes: Alface, tomate, cebola e ervilhas

Sobremesa: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal

28 - Quinta – Feira

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

Prato: Almôndegas estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Misto de legumes com rebentos de soja

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Banana/Kiwi

Pão de mistura meio sal

Observação:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

11 de janeiro de 2019

A Assessora da Direção

Lígia Antunes