



EMENTA

Mês: março/2019

1ª SEMANA

2 – 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 cenoura

Sobremesa: Clementina/maçã

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

7 - 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: Banana/Clementina

Pão de mistura meio sal

8 - Sexta- Feira

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

Prato: Rissóis de peixe com arroz de cenoura e ervilhas

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com arroz

Legumes: Alface, milho, cenoura e tomate

Sobremesa: Clementina/Abacaxi

Pão de mistura meio sal



3ª 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: Hambúrguer grelhado com massa fusili

Prato vegetariano. Massa fusili com legumes estufados e cogumelos

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Pera/Clementina

Pão de mistura meio sal

15 - Sexta - Feira

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

Prato: Salada russa de atum

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

Legumes: Alface, pepino, cebola e tomate

Sobremesa: Kiwi /Pera

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

18 - Segunda - Feira

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

Prato: Rissóis de carne 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

19 - Terça - Feira

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

Prato: Perna de frango assada com arroz

Prato vegetariano: Arroz de legumes e lentilhas verdes.

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Banana/maçã

Pão de mistura meio sal

20 - Quarta - Feira

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

Prato: Douradinhos no forno com fusili

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



21- Quinta – 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, cenoura e lentilhas.

Legumes: Juliana de couves

Sobremesa: Clementina/pera

Pão de mistura meio sal

22 - Sexta – Feira

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

Prato: Lombinhos de peixe assado com arroz de cenoura

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

5ª SEMANA

26 - Segunda - 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: Maçã/Clementina

Pão de mistura meio sal

27 - 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



28 - Quarta – Feira

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

Prato: Centros de pescada estufada com tomate e fusili

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Alface, milho, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja/Pera

Pão de mistura meio sal

29 – Quinta – 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: Banana/ laranja

Pão de mistura meio sal

30 - Sexta – 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: Clementina /Kiwi

Pão de mistura meio sal

Observação:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

11 de fevereiro de 2019

A Assessora da Direção

Lígia Antunes