



EMENTA

Mês: outubro/2018

1ª SEMANA

1- Segunda – Feira

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

Prato: Rissóis de carne com massa tricolor

Prato vegetariano: Massa tricolor com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Maçã/Uvas

Pão de mistura meio sal

2 – 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: Maçã/Melão

Pão de mistura meio sal

3 - Quarta – 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: Laranja/Abacaxi

Pão de mistura meio sal



4- 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: Laranja/Uvas

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

8 – Segunda - 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: Banana/Kiwi

Pão de mistura meio sal

9 – 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/Kiwi

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: ameixa/maçã

Pão de mistura meio sal



11 – 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

12 - 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

15 - 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

16 - 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



17 - 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

18 - 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: Uvas/laranja

Pão de mistura meio sal

19 - 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/laranja

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

22 - 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: Uvas/maçã

Pão de mistura meio sal



23 - 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

24 - Quarta – 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

25- 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: Kiwi/laranja

Pão de mistura meio sal

26- 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/pera

Pão de mistura meio sal



5ª SEMANA

29– Segunda – 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: Alface, tomate e milho

Sobremesa: Melão/laranja

Pão de mistura meio sal

30 -Terça – 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

31- 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/Kiwi

Pão de mistura meio sal

Observação:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

20 de setembro de 2018

A Assessora da Direção

Lígia Antunes