

# Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

## Ementa de outubro de 2026

|        |            | Segunda-feira                                      | Terça-feira                                               | Quarta-feira                                    | Quinta-feira                                         | Sexta-feira                                                 |
|--------|------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Semana | De 5 a 9   | FERIADO                                            | Creme de Legumes                                          | Sopa de Agrião                                  | Sopa de Feijão-verde                                 | Sopa de Nabijas                                             |
|        |            |                                                    | Arroz de Frango e cenouras dourado no forno               | Bacalhau à Brás                                 | Cubinhos de Perú com Cogumelos, Natas e Esparguete   | Douradinhos com Arroz de Cenoura                            |
|        |            |                                                    | Estufadinho de Ervilhas e Cenouras com Arroz <sup>2</sup> | Lentilhas e Legumes à Brás <sup>2</sup>         | Legumes Salteados com Cogumelos e Massa <sup>2</sup> | Douradinhos de Espinafres com Arroz de Cenoura <sup>2</sup> |
|        |            |                                                    | Fruta                                                     | Fruta                                           | Fruta                                                | Fruta                                                       |
| Semana | De 12 a 16 | Sopa de Nabijas                                    | Caldo Verde                                               | Creme de Legumes                                | Sopa de Nabijas                                      | Creme de Cenoura                                            |
|        |            | Chili Vegetariano                                  | Peixe com Legumes cozidos                                 | Panados de frango com salada russa              | Arroz de Potas                                       | Empadão de Carne                                            |
|        |            |                                                    | Legumes cozidos com Ovo e Batata                          | Salada Russa com Ovo Cozido <sup>2</sup>        | Arroz de Cogumelos                                   | Empadão de Soja                                             |
|        |            | Fruta                                              | Fruta                                                     | Fruta                                           | Fruta                                                | Fruta                                                       |
| Semana | De 19 a 23 | Sopa de espinafres                                 | Creme de Couve-flor                                       | Sopa Camponesa                                  | Creme de Cenoura                                     | Sopa de Feijão verde                                        |
|        |            | Legumes à Brás                                     | Jardineira de Porco                                       | Filetes de Peixe Gato no Forno com Arroz        | Frango com Limão no forno e massa                    | Medalhões de pescada estufada com Puré e Brócolos           |
|        |            |                                                    | Jardineira de Soja <sup>2</sup>                           | Tomatada de Feijão Preto com Arroz <sup>2</sup> | Seitã no forno com massa <sup>2</sup>                | Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos <sup>2</sup> |
|        |            | Fruta                                              | Fruta                                                     | Fruta                                           | Fruta                                                | Fruta                                                       |
| Semana | De 26 a 30 | Creme de Couve Flor                                | Sopa de Lentilhas                                         | Sopa de Alho Francês                            | Sopa de Espinafres                                   | Sopa de Peixe                                               |
|        |            | Feijão Preto estufado com cogumelos e arroz branco | Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate                | Ranchinho de Carnes                             | Empadão de Arroz com Atum                            | Rolo Misto com Puré                                         |
|        |            |                                                    | Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate <sup>2</sup>    | Ranchinho Vegetariano                           | Empadão de Arroz com misto de Vegetais <sup>2</sup>  | Feijão Manteiga Estufado com Puré <sup>2</sup>              |
|        |            | Fruta                                              | Fruta                                                     | Fruta                                           | Fruta                                                | Fruta                                                       |

Nota 1: A ementa pode estar sujeita a alterações devido a imprevistos.

Nota 2: **Opção Vegetariana.** Solicita-se que a opção por refeição vegetariana seja transmitida com 1 dia de antecedência.

Nota 3: Em ementas cujo prato não apresente hortícolas, encontram-se à disposição, pelo menos, três hortícolas crus.