

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de **maio** de 2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana De 5 a 9	Sopa de Feijão Vermelho com Couve	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Agrião	Sopa de Alface	Sopa Camponesa
	Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura	Lasanha de Carne	Bacalhau com Natas	Frango com Limão no Forno e Lacinhos	Filetes de Peixe Gato no Forno com Arroz
		Lasanha Vegetariana ²	Gratinado de Vegetais ²	Seitã no Forno com Lacinhos ²	Tomatada de Feijão Preto com Arroz ²
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
Semana De 12 a 16	Sopa Juliana	Canja	Sopa de Alho Francês	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
	Tortilha de legumes e batata	Salada de Legumes com Salmão	Arroz de Carnes Dourado no Forno	Gratinado de Atum	Chili com Arroz Branco
		Salada de Legumes com Ervilhas e Ovo ²	Arroz com Legumes e Cogumelos no Forno ²	Gratinado de tofu ²	Chili Vegetariano com Arroz Branco ²
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
Semana De 19 a 23	Sopa de espinafres	Creme de Couve-flor	Caldo Verde	Feijão-verde	Sopa de Lentilhas
	Empadão de soja	Cozido à Portuguesa	Pescada Frita com Arroz de Tomate	Lombo de porco no forno com esparguete e legumes cozidos	Pescada Assada no Forno com Batatinhas
		Cozido Vegetariano ²	Falafel com Arroz de Tomate ²	Ervilhas com legumes salteados e esparguete ²	Legumes Assados no Forno com Batatinhas ²
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
Semana De 26 a 30	Sopa de Nabijas	Sopa de agrião	Canja	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
	Legumes à brás	Ranchinho de carnes	Empadão de atum	Tirinhas de Perú com arroz branco	Massada de Peixe com delícias do mar
		Ranchinho vegetariano com tofu ²	Empadão de soja ²	Estufadinho de salsicha com arroz branco ²	Massada de tofu ²
	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.