

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de novembro de 2026

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana	De 2 a 6	Sopa de Espianfres	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Alface	Sopa de Alface	Sopa de Feijão
		Empadão de Soja	Lasanha de Carne	Bacalhau à Gomes de Sá	Carne de porco aos cubos com arroz branco	Atum Gratinado com Legumes e Macarrão
			Lasanha Vegetariana ²	Legumes à Gomes de Sá ²	Feijoada de cogumelos ²	Seitan com Legumes e macarrão ²
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 9 a 13	Sopa Juliana	Canja	Sopa de Alho Francês	Crema de Cenoura	Sopa de Feijão
		Lasanha vegetariana	Arroz de Potas	Massa à Lavrador	Empadão de Atum	Lombo no Forno com esparguete
			Arroz de Cogumelos	Massa à Lavrador vegetariana	Empadão de Soja	Seitã no forno com esparguete ²
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 16 a 20	Sopa de Agrião	Sopa de Espinafres	Sopa de Agrião	Sopa de Peixe	Canja
		Caril de Grão de Bico com arroz basmati	Carne de Vaca Estufada com Puré e Legumes	Bacalhau com Natas	Frango Assado com Esparguete	Filetes de Peixe Gato com Arroz de Legumes
			Ervilhas estufadas com Legumes e Puré ²	Gratinado de Vegetais ²	Feijão Manteiga Estufado com Massa ²	Tofú no Forno com Arroz de Legumes ²
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 23 a 27	Sopa de Nabijas	Sopa de agrião	Sopa Juliana	Sopa de agrião	Sopa de Feijão
		Pataniscas de legumes com arroz de cenoura	Empadão de atum	Arroz de Carnes dourado no forno	Massada de Peixe com delícias	Bife de Perú com cogumelos, natas e Arroz
			Empadão de soja ²	Arroz de Cogumelos e Legumes no forno ²	Massada de tofú ²	Cogumelos e rebentos de Soja salteados com Arroz ²
		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.