

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de **JULHO** de 2024

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana De 1 a 5		Sopa de Alface	Creme de Legumes	Sopa de Ervilha e Cenoura	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Nabijas
	Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura		Strogonoff de Perú com Arroz	Bacalhau à Casa	Franguinho com Massa e Brócolos	Douradinhos com Arroz de Cenoura
			Estufadinho de Ervilhas e Cenouras com Arroz ²	Salada de Grão com Ovo e Batata ²	Legumes Salteados com Lentilhas e Massa ²	Douradinhos de Espinafres com Arroz de Cenoura ²
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Semana De 8 a 12		Sopa de Grão com Espinafres	Caldo Verde	Sopa de Alho Francês	Sopa de Feijão	Creme de Cenoura
	Feijão Preto Estufado com Arroz Branco		Medalhões de Pescada com molho branco e Puré	Bife de Perú com Cogumelos e Natas com Arroz	Atum Gratinado com Legumes e Macarrão	Feijoada com Arroz Branco
			Puré com Estufado de Salsicha Vegetariana ²	Cogumelos e Rebentos de Soja Salteados com Arroz ²	Seitan com Batata Assada ²	Feijoada Vegetariana com Arroz ²
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Semana De 22 a 26		Sopa de Couve	Creme de Couve-flor	Caldo Verde	Sopa de Alface	Sopa Juliana
	Legumes à Brás		Jardineira de Frango	Bacalhau à Gomes de Sá	Arroz com Estufado de Salsichas	Pescada estufada com batatas e brócolos
			Jardineira de Soja ²	Legumes à Gomes de Sá ²	Arroz com Estufado de Salsicha Vegetariana ²	Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos ²
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Semana De 29/7 a 2/8		Sopa de Ervilha e Cenoura	Sopa de Lentilhas	Creme de Legumes	Sopa de Espinafres	Sopa de Peixe
	Lasanha Vegetariana		Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate	Bifes de Frango Grelhado com Salada Russa	Empadão de Arroz com Atum	Rolo Misto com Puré
			Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate ²	Salada Russa com Ovo Cozido ²	Empadão de Arroz com misto de Vegetais ²	Feijão Manteiga Estufado com Puré 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 2 dias de antecedência.

Nota 4: Em ementas cujo prato não apresente hortícolas, encontram-se à disposição, pelo menos, três hortícolas crus.