

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de **junho** de 2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana De 2 a 6	Sopa de Nabijas	Sopa de Alface	Sopa de Agrião	Sopa de Couve	Sopa Juliana
	Lasanha Vegetariana	Peito de peru grelhado com arroz de feijão	Bacalhau à Brás	Esparguete à Bolonhesa	Salada de Atum com Feijão Frade e Batata
		Bife de seita com arroz de feijão²	Lentilhas e Legumes à Brás²	Bolonhesa de Soja²	Salada de Feijão Frade, Legumes e Ovo²
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana De 9 a 13	Sopa de Agrião	FERIADO	Sopa de Nabijas	Sopa de Peixe	Canja
	Legumes à Brás		Massada de Peixe	Frango Assado com Esparguete	Filetes de Peixe Gato com Arroz de Legumes
			Massada de tofu²	Feijão Manteiga Estufado com Massa²	Tofú no Forno com Arroz de Legumes²
	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
Semana De 16 a 20	Sopa de Alface	Crema de Legumes	Sopa de Ervilha e Cenoura	FERIADO	Sopa de Nabijas
	Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura	Strogonoff de Peru com Arroz	Bacalhau à Casa		Douradinhos com Arroz de Cenoura
		Estufadinho de Ervilhas e Cenouras com Arroz²	Salada de Grão com Ovo e Batata²		Douradinhos de Espinafres com Arroz de Cenoura²
	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
Semana De 23 a 26	Sopa de Grão com Espinafres	FERIADO	Sopa de Alho Francês	Sopa de Feijão	Crema de Cenoura
	Feijão Preto Estufado com Arroz Branco		Bife de Peru com Cogumelos e Natas com Arroz	Atum Gratinado com Legumes e Macarrão	Feijoada com Arroz Branco
			Cogumelos e Rebentos de Soja Salteados com Arroz²	Seitan com Legumes e macarrão²	Feijoada Vegetariana com Arroz²
	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.