

CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DAVID SOUSA, FIGUEIRA DA FOZ

EMENTA - **SETEMBRO E OUTUBRO** DE 2022

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
19	20	21	22	23
- Sopa de Nabijas - Falafel de legumes - Fruta ²	- Sopa de agrião - Ranchinho de carnes - Ranchinho vegetariano com tofu (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Canja - Empadão de atum - Empadão de soja (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Creme de Cenoura - Tirinhas de Perú com arroz branco - Estufadinho de salsicha com arroz branco (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Feijão - Massada de Peixe com delícias do mar - Massada de tofu (Opção vegetariana) - Fruta ²
26	27	28	29	30
- Sopa de Nabijas - Lasanha Vegetariana - Fruta ²	- Sopa de Alface - Peito de Perú grelhado com arroz de feijão - Bife de seita com arroz de feijão (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Agrião - Bacalhau à Brás - Lentilhas e Legumes à Brás (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Couve - Esparguete à Bolonhesa - Bolonhesa de Soja (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa Juliana - Salada de Atum com Feijão Frade e Batata - Salada de Feijão Frade, Legumes e Ovo (Opção vegetariana) - Fruta ²
3 OUT	4 OUT	5 OUT	6 OUT	7 OUT
- Sopa de Agrião - Bolonhesa Vegetariana - Fruta ²	- Sopa de Lentilhas - Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate - Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Espinafres - Carne de Vaca Estufada com Puré e Legumes - Ervilhas estufadas com Legumes e Puré (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Canja - Filetes com Arroz de Legumes - Tofú no Forno com Arroz de Legumes (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Peixe - Frango Assado com Esparguete - Feijão Manteiga Estufado com Massa (Opção vegetariana) - Fruta ²
10 OUT	11 OUT	12 OUT	13 OUT	14 OUT
- Sopa de Alface - Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura - Fruta ²	- Creme de Legumes - Strogonoff de Perú com Arroz - Estufadinho de Ervilhas e Cenouras com Arroz (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Ervilha e Cenoura - Bacalhau à Casa - Salada de Grão com Ovo e Batata (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Feijão-verde - Franguinho com Massa e Brócolos - Legumes Salteados com Lentilhas e Massa (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Nabijas - Douradinhos com Arroz de Cenoura - Douradinhos de Espinafres com Arroz de Cenoura (Opção vegetariana) - Fruta ²
17 OUT	18 OUT	19 OUT	20 OUT	21 OUT
- Sopa de Grão com Espinafres - Feijão Preto Estufado com Arroz Branco - Fruta ²	- Caldo Verde - Medalhões de Pescada com molho branco e Puré - Puré com Estufado de Salsicha Vegetariana (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Alho Francês - Bife de Perú com Cogumelos e Natas com Arroz - Cogumelos e Rebentos de Soja Salteados com Arroz (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Feijão - Atum Gratinado com Legumes e Macarrão - Seitan com Batata Assada (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Creme de Cenoura - Feijoada com Arroz Branco - Feijoada Vegetariana com Arroz (Opção vegetariana) - Fruta ²
24 OUT	25 OUT	26 OUT	27 OUT	28 OUT
- Sopa de Couve - Hambúrgueres de Grão com Arroz Primavera - Fruta ²	- Creme de Cerveja-flor - Cozido à Portuguesa - Cozido Vegetariano (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Caldo Verde - Bacalhau à Gomes de Sá - Legumes à Gomes de Sá (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa de Alface - Arroz com Estufado de Salsichas - Arroz com Estufado de Salsicha Vegetariana (Opção vegetariana) - Fruta ²	- Sopa Juliana - Pescada estufada com batatas e brócolos - Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos (Opção vegetariana) - Fruta ²

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

Nota 2: Admite-se o serviço de sobremesa doce, uma vez por semana, em alternativa à **fruta**.

Nota 3: 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.