

# CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DAVID SOUSA, FIGUEIRA DA FOZ

EMENTA - SETEMBRO E OUTUBRO DE 2022

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

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.