

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de setembro de 2026

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana	De 31/8 a 4	Sopa Juliana	Canja	Sopa de Alho Francês	Creme 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 7 a 11	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 14 a 18	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
Semana	De 21 a 25	Sopa de Nabijas	Sopa de Alface	Sopa Juliana	Creme de Legumes	Sopa de Alho Francês
		Legumes à Brás	Bifinhos de Perú grelhados com Arroz de feijão	Bacalhau à Casa	Esparguete à Bolonhesa	Salada de Atum com Feijão Frade e Batata
			Bife de Seitã com Arroz de feijão ²	Salada de Grão com Ovo e Batata ²	Bolonhesa de Soja ²	Salada de Feijão Frade, Legumes e Ovo ²
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 28 a 2/10	Sopa de Couve	Sopa de Feijão-verde	Caldo Verde	Feijão-verde	Sopa de Lentilhas
		Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura	Medalhões de Pescada com molho branco e Puré	Bifinhos de Frango com massa e brócolos	Gratinado de Atum	Chili com Arroz Branco
			Puré com estufado de salsicha vegetariana ²	Legumes salteados com lentilhas e massa ²	Gratinado de Tofú ²	Chili com arroz sem carne 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.