

# Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de **março** de 2026

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana	De 2 a 6	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 <sup>2</sup>	Legumes salteados com lentilhas e massa <sup>2</sup>	Gratinado de Tofú <sup>2</sup>	Chili com arroz sem carne <sup>2</sup>
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 9 a 13	Sopa de Alface	Creme de Legumes	Sopa de Agrião	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Nabijas
		Lasanha vegetariana	Arroz de Frango e cenouras dourado no forno	Bacalhau à Brás	Cubinhos de Perú com Cogumelos, Natas e Esparguete	Douradinhos com Arroz de Cenoura
			Estufadinho de Ervilhas e Cenouras com Arroz <sup>2</sup>	Lentilhas e Legumes à Brás <sup>2</sup>	Legumes Salteados com Cogumelos e Massa <sup>2</sup>	Douradinhos de Espinafres com Arroz de Cenoura <sup>2</sup>
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 16 a 20	Sopa de Nabijas	Caldo Verde	Sopa de Alho Francês	Sopa de Nabijas	Creme de Cenoura
		Chili Vegetariano	Peixe com Legumes cozidos	Ranchinho de Carnes	Arroz de Potas	Empadão de Carne
			Legumes cozidos com Ovo e Batata	Ranchinho Vegetariano	Arroz de Cogumelos	Empadão de Soja
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 23 a 27	Sopa de espinafres	Creme de Couve-flor	Sopa Camponesa	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão verde
		Legumes à Brás	Jardineira de Porco	Filetes de Peixe Gato no Forno com Arroz	Frango com Limão no forno e massa	Medalhões de pescada estufada com Puré e Brócolos
			Jardineira de Soja <sup>2</sup>	Tomatada de Feijão Preto com Arroz <sup>2</sup>	Seitã no forno com massa <sup>2</sup>	Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos <sup>2</sup>
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 30 a 2/4	Creme de Couve Flor	Sopa de Lentilhas	Creme de Legumes	Sopa de Espinafres	FERIADO
		Feijão Preto estufado com cogumelos e arroz branco	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate	Panados de frango com salada russa	Empadão de Arroz com Atum	
			Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate <sup>2</sup>	Salada Russa com Ovo Cozido <sup>2</sup>	Empadão de Arroz com misto de Vegetais <sup>2</sup>	
		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.