

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de **janeiro** de 2026

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana	De 5 a 9	Sopa de Nabiças	Caldo Verde	Sopa de Alho Francês	Sopa de Nabiças	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 12 a 16	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 ²	Tomatada de Feijão Preto com Arroz ²	Seitã no forno com massa ²	Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos ²
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 19 a 23	Creme de Couve Flor	Sopa de Lentilhas	Creme de Legumes	Sopa de Espinafres	Sopa de Peixe
		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	Rolo Misto com Puré
			Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate ²	Salada Russa com Ovo Cozido ²	Empadão de Arroz com misto de Vegetais ²	Feijão Manteiga Estufado com Puré ²
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana	De 26 a 30	Sopa de Espianfres	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Alface	Sopa de Alface	Sopa de Feijão
		Empadão de Soja	Lasanha de Carne	Bacalhau à Gomes de Sá	Carne de porco aos cubos com arroz branco	Atum Gratinado com Legumes e Macarrão
			Lasanha Vegetariana ²	Legumes à Gomes de Sá ²	Feijoada de cogumelos ²	Seitan com Legumes e macarrão 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.