

# Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

## Ementa de **fevereiro** de 2026

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana De 2 a 6	Lasanha vegetariana	Sopa Juliana	Canja	Sopa de Alho Francês	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
			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 <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana De 9 a 13	Caril de Grão de Bico com arroz basmati	Sopa de Agrião	Sopa de Espinafres	Sopa de Agrião	Sopa de Peixe	Canja
			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 <sup>2</sup>	Gratinado de Vegetais <sup>2</sup>	Feijão Manteiga Estufado com Massa <sup>2</sup>	Tofú no Forno com Arroz de Legumes <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana De 16 a 20	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura	Sopa de Nabiças	Sopa de agrião	Canja	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
			Massada de Peixe com delícias	Arroz de Carnes dourado no forno	Massa à bolonhesa	Bife de Perú com cogumelos, natas e Arroz
			Massada de tofu <sup>2</sup>	Arroz de Cogumelos e Legumes no forno <sup>2</sup>	Bolonhesa de lentilhas <sup>2</sup>	Cogumelos e rebentos de Soja salteados com Arroz <sup>2</sup>
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana De 23 a 27	Legumes à Brás	Sopa de Nabiças	Sopa de Alface	Sopa Juliana	Creme de Legumes	Sopa de Alho Francês
			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 <sup>2</sup>	Salada de Grão com Ovo e Batata <sup>2</sup>	Bolonhesa de Soja <sup>2</sup>	Salada de Feijão Frade, Legumes e Ovo <sup>2</sup>
	Fruta	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.