

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de JUNHO de 2024

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana De 3 a 7		Sopa de espinafres	Creme de Couve-flor	Caldo Verde	Feijão-verde	Sopa de Lentilhas
	Empadão de soja		Cozido à Portuguesa	Pescada Frita com Arroz de Tomate	Lombo de porco no forno com esparguete e legumes cozidos	Pescada Assada no Forno com Batatinhas
			Cozido Vegetariano ²	Falafel com Arroz de Tomate ²	Ervilhas com legumes salteados e esparguete ²	Legumes Assados no Forno com Batatinhas ²
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Semana De 10 a 14	FERIADO		Sopa de agrião	Canja	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão
			Ranchinho de carnes	Empadão de atum	Tirinhas de Perú com arroz branco	Massada de Peixe com delícias do mar
			Ranchinho vegetariano com tofú ²	Empadão de soja ²	Estufadinho de salsicha com arroz branco ²	Massada de tofú ²
			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Semana De 17 a 21		Sopa de Nabiças	Sopa de Alface	Sopa de Agrião	Sopa de Couve	Sopa Juliana
	Lasanha Vegetariana		Peito de Perú grelhado com arroz de feijão	Bacalhau à Brás	Esparguete à Bolonhesa	Salada de Atum com Feijão Frade e Batata
			Bife de seitã com arroz de feijão ²	Lentilhas e Legumes à Brás ²	Bolonhesa de Soja ²	Salada de Feijão Frade, Legumes e Ovo ²
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Semana De 24 a 28	FERIADO		Sopa de Nabiças	Sopa de Espinafres	Canja	Sopa de Peixe
			Feijoada do Mar com Arroz	Carne de Vaca Estufada com Puré e Legumes	Filetes de Peixe Gato com Arroz de Legumes	Frango Assado com Esparguete
			Feijoada de Enchidos Vegetarianos ²	Ervilhas estufadas com Legumes e Puré ²	Tofú no Forno com Arroz de Legumes ²	Feijão Manteiga Estufado com Massa ²
			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 2 dias de antecedência.

Nota 4: Em ementas cujo prato não apresente hortícolas, encontram-se à disposição, pelo menos, três hortícolas crus.