

Conservatório de Música David de Sousa, Figueira da Foz

Ementa de **julho** de 2025

Semana De 30/6 a 4		Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
		Sopa de Couve		Creme de Couve-flor		Caldo Verde		Sopa de Alface		Sopa Juliana	
		Legumes à Brás		Jardineira de Frango		Bacalhau à Gomes de Sá		Arroz com Estufado de Salsichas		Pescada estufada com batatas e brócolos	
				Jardineira de Soja²		Legumes à Gomes de Sá²		Arroz com Estufado de Salsicha Vegetariana²		Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos²	
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Semana De 7 a 11		Sopa de Ervilha e Cenoura		Sopa de Lentilhas		Creme de Legumes		Sopa de Espinafres		Sopa de Peixe	
		Lasanha Vegetariana		Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate		Bifes de Frango Grelhado com Salada Russa		Empadão de Arroz com Atum		Rolo Misto com Puré	
				Pataniscas de Legumes com Arroz de Tomate²		Salada Russa com Ovo Cozido²		Empadão de Arroz com misto de Vegetais²		Feijão Manteiga Estufado com Puré²	
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Semana De 14 a 18		Sopa de Feijão Vermelho com Cerveja		Sopa de Feijão-verde		Sopa de Agrião		Sopa de Alface		Sopa Camponesa	
		Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura		Lasanha de Carne		Bacalhau com Natas		Frango com Limão no Forno e Lacinhos		Filetes de Peixe Gato no Forno com Arroz	
				Lasanha Vegetariana²		Gratinado de Vegetais²		Seitã no Forno com Lacinhos²		Tomatada de Feijão Preto com Arroz²	
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Semana De 21 a 25		Sopa Juliana		Canja		Sopa de Alho Francês		Creme de Cenoura		Sopa de Feijão	
		Tortilha de legumes e batata		Salada de Legumes com Salmão		Arroz de Carnes Dourado no Forno		Gratinado de Atum		Chili com Arroz Branco	
				Salada de Legumes com Ervilhas e Ovo²		Arroz com Legumes e Cogumelos no Forno²		Gratinado de tofú²		Chili Vegetariano com Arroz Branco²	
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Semana De 28 a 1/8		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 Vegetariano²		Falafel com Arroz de Tomate²		Ervilhas com legumes salteados e esparguete²		Legumes Assados no Forno com Batatinhas²	
		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.