

## EMENTA

### Mês: dezembro/2020

#### 1ª SEMANA

##### 2 – Quarta-Feira

**Sopa:** Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura, nabo e couve)

**Prato:** Douradinhos no forno com fusili

**Prato vegetariano:** Mistura de vegetais estufados com massa

**Legumes:** Alface, milho, cenoura e tomate

**Sobremesa:** Clementina/Abacaxi

Pão de mistura meio sal

##### 3 – Quinta-Feira

**Sopa:** Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, abóbora)

**Prato:** Bifinhos de peru em stroganoff com cogumelos e massa fusili

**Prato vegetariano:** Massa fusili guisada com grão-de-bico, tomate e cenoura

**Legumes:** Juliana de legumes

**Sobremesa:** Laranja/Banana

Pão de mistura meio sal

##### 4 – Sexta-Feira

**Sopa:** Couve-lombarda (batata, cebola, nabo, couve-lombarda, abóbora, cenoura)

**Prato:** Bolinhos de bacalhau com arroz

**Prato Vegetariano:** Mistura de vegetais estufados com arroz

**Legumes:** Feijão-frade com molho verde

**Sobremesa:** Pera/clementina

Pão de mistura meio sal



## **2ª SEMANA**

### **7 – Segunda-Feira**

**Sopa:** Legumes (cebola, couve, batata, curgete, cenoura e abóbora)

**Prato:** Perna de frango assada com arroz

**Prato vegetariano:** Arroz de legumes e lentilhas verdes.

**Legumes:** Alface, tomate e cebola

**Sobremesa:** Banana/maçã

Pão de mistura meio sal

### **8 – Terça-Feira**

**Sopa:** Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura, nabo e couve)

**Prato:** Rancho (vitela, porco e peru)

**Prato vegetariano:** Mistura de vegetais estufados com massa

**Legumes:** Alface, pepino, cebola e milho

**Sobremesa:** Maçã/Laranja

Pão de mistura meio sal

### **9 – Quarta-Feira**

**Sopa:** Creme de alho francês (batata, cebola, cenoura, alho francês, nabo e couve)

**Prato:** Rissóis de peixe com arroz de cenoura e ervilhas

**Prato vegetariano:** Mistura de vegetais estufados com arroz

**Legumes:** Alface, milho, cenoura e tomate

**Sobremesa:** Clementina/gelatina

Pão de mistura meio sal

### **10 – Quinta-Feira**

**Sopa:** Repolho (curgete, cebola, repolho, abóbora, cenoura, nabo)

**Prato:** Esparguete à Bolonhesa

**Prato vegetariano:** Esparguete com legumes gratinados e rebentos de soja

**Legumes:** Alface, tomate, cebola e cenoura

**Sobremesa:** Banana/Clementina

Pão de mistura meio sal

### **11 – Sexta-Feira**

**Sopa:** Couve (couve, cebola, abóbora, nabo, cenoura, curgete e batata)

**Prato:** Arroz de atum e ovo

**Prato vegetariano:** Arroz com legumes e ovo

**Legumes:** alface, tomate, cebola e cenoura

**Sobremesa:** Banana/maçã

Pão de mistura meio sal

## **3ª SEMANA**

### **14 – Segunda-Feira**

**Sopa:** Couve-lombarda (batata, cebola, nabo, couve-lombarda, abóbora, cenoura)

**Prato:** Rojões com batata dourada

**Prato Vegetariano:** Estufado de abóbora e legumes variados

**Legumes:** Feijão-verde e cenoura

**Sobremesa:** Pera/banana

Pão de mistura meio sal

### **15 – Terça-Feira**

**Sopa:** Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, nabo, courgette)

**Prato:** Almôndegas estufadas com massa fusili

**Prato vegetariano:** Arroz com legumes salteados e cogumelos

**Legumes:** Milho, couve coração e cenoura

**Sobremesa:** banana/ laranja

Pão de mistura meio sal

### **16 – Quarta-Feira**

**Sopa:** Couve (couve, cebola, abóbora, nabo, cenoura, courgette, batata)

**Prato:** Lombinhos de peixe assado com massa tricolor

**Prato Vegetariano:** Massa tricolor com legumes salteados

**Legumes:** Juliana de legumes

**Sobremesa:** Kiwi /clementina

Pão de mistura meio sal

### **17 – Quinta-Feira**

**Sopa:** Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

**Prato:** Panados com arroz de cenoura

**Prato vegetariano:** Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

**Legumes:** Alface, tomate e cenoura

**Sobremesa:** Clementina/ Maçã

Pão de mistura meio sal

### **18 – Sexta-Feira**

**Sopa:** Creme de legumes (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

**Prato:** Lombo de porco assado com arroz

**Prato vegetariano:** Arroz de legumes e lentilhas verdes.

**Legumes:** Alface, tomate, cenoura e cebola

**Sobremesa:** maçã/abacaxi

Pão de mistura meio sal

Observação: Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

2 de novembro de 2020