

EMENTA

Mês: novembro/2020

1ª SEMANA

2 – Segunda-Feira

Sopa: Couves (cebola, couve, batata, cenoura, curgete)

Prato: Rissóis de carne com massa tricolor

Prato vegetariano: Massa tricolor com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Maçã/laranja

Pão de mistura meio sal

3 – Terça-Feira

Sopa: Creme de legumes e abóbora (alho francês, couve, curgete, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Perna de frango assada no forno e arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados

Legumes: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja/pera

Pão de mistura meio sal

4 – Quarta-Feira

Sopa: Espinafres (batata, couve flor, cebola, cenoura, espinafres, alho)

Prato: Arroz de atum e ovo

Prato vegetariano: Arroz com legumes e ovo

Legumes: Alface, pepino, cebola e tomate

Sobremesa: Gelatina/banana

Pão de mistura meio sal

5 – Quinta-Feira

Sopa: Repolho (batata, 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



6– Sexta-Feira

Sopa: Creme de legumes (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

2ª SEMANA

9 – Segunda-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

10 – Terça-Feira

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

Prato: Rojões com batatas douradas

Prato vegetariano: Estufado de abóbora e legumes variados

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Banana/maçã

Pão de mistura meio sal

11 – Quarta-Feira

Sopa: Alho francês (batata, cebola, nabo, alho francês, cenoura)

Prato: Centros de pescada estufados com tomate e fusili

Prato vegetariano: Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos)

Salada: Alface, cebola e cenoura

Sobremesa: Pera/banana

Pão de mistura meio sal

12 – Quinta-Feira

Sopa: Couves e abóbora (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Hambúrguer grelhado com massa fusili

Prato vegetariano. Massa fusili com legumes estufados e cogumelos

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Pera/Clementina

Pão de mistura meio sal

13 – Sexta-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

3ª SEMANA

16 – Segunda-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

17 – Terça-Feira

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

Prato: Arroz tipo valenciana

Prato vegetariano: Arroz de legumes e lentilhas verdes.

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Banana/maçã

Pão de mistura meio sal



18 – Quarta-Feira

Sopa: Repolho (batata, cebola, repolho, abóbora, cenoura, nabo)

Prato: Rissóis de peixe com arroz de cenoura e ervilhas

Prato vegetariano: Legumes variados salteados com rebentos de soja

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Iogurte de aromas/maçã

Pão de mistura meio sal

19 – Quinta-Feira

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

Prato: Almôndegas estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Clementina/pera

Pão de mistura meio sal

20 – Sexta-Feira

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

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Legumes à Brás

Legumes: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Clementina/banana

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

23 – Sexta-Feira

Sopa: Alho francês (batata, cebola, nabo, alho francês, cenoura)

Prato: Carne (porco, vitela e peru) estufada com arroz e feijão preto

Prato vegetariano: Feijão preto estufado com repolho e cenoura com arroz

Legumes: Juliana de couves

Sobremesa: Maçã/Clementina

Pão de mistura meio sal

24 - Terça – Feira

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

Prato: Bifinhos de peru grelhado com massa fusili

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

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Clementina/pera

Pão de mistura meio sal

25 - Quarta – 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: Laranja/abacaxi

Pão de mistura meio sal

26 – Quinta-Feira

Sopa: Creme de ervilhas (cebola, ervilhas, abóbora, nabo, cenoura, curgetes)

Prato: Jardineira de aves e vitela

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes variados e rebentos de soja.

Legumes: Alface, tomate e cebola.

Sobremesa: Banana/ laranja

Pão de mistura meio sal

27 – Sexta-Feira

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

Prato: Massada de peixe com molho de tomate

Prato vegetariano: Massada de legumes estufados com molho de tomate

Legumes: Alface, tomate, cebola e ervilhas

Sobremesa: Banana /Kiwi

Pão de mistura meio sal

5ª SEMANA

30 – Segunda-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

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

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

13 de outubro de 2020