



## 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