



EMENTA

Mês: fevereiro/2021

1ª SEMANA

1 – Segunda-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

2 – Terça-Feira

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

Prato: Bifes de peru grelhados com ervas aromáticas e massa fusili

Prato vegetariano: Massa fusili com brócolos, ervilhas, cenoura e lentilhas.

Legumes: Alface, tomate e milho

Sobremesa: Clementina/maçã

Pão de mistura meio sal

3 – 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/banana

Pão de mistura meio sal



4 – Quinta-Feira

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

Prato: Bifinhos de peru em strogonoff com cogumelos e massa fusili

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

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: logurte/Banana

Pão de mistura meio sal

5 – 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/laranja

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

8 – 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



9 – 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

10 – 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: Laranja/gelatina

Pão de mistura meio sal

11 – 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: Pera/clementina

Pão de mistura meio sal



12 – 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: Clementina/maçã

Pão de mistura meio sal

3ª SEMANA

15 – Segunda-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: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal **a)**

17 – Quarta-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: Laranja/banana

Pão de mistura meio sal **a)**



18 – 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: Laranja/ pera

Pão de mistura meio sal

19 – Sexta-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/abacaxi

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

22 – 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: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal



23 – Terça-Feira

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

Prato: Almôndegas estufadas com massa fusili

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Banana/ pudim

Pão de mistura meio sal

24 – Quarta-Feira

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

Prato: Lombinhos de peixe assado com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Legumes variados salteados

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Clementina/maçã

Pão de mistura meio sal

25 – Quinta-Feira

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

Prato: Hambúrguer grelhado com massa tricolor

Prato vegetariano: Massa tricolor de legumes com molho de tomate.

Legumes: Alface, ervilhas e milho

Sobremesa: Clementina/pera

Pão de mistura meio sal



26 – Sexta-Feira

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

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Legumes à Brás

Legumes: Feijão-verde, milho e cenoura

Sobremesa: Kiwi/pera

Pão de mistura meio sal

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

a) Nestes dias as refeições poderão não ser servidas devido à interrupção letiva.

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

4 de janeiro de 2021