

EMENTA

Mês: janeiro/2020

1ª SEMANA

4 – Segunda-Feira

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

Prato: Arroz de atum e ovo

Prato vegetariano: Arroz com legumes e ovo

Legumes: Alface, tomate, cebola e milho

Sobremesa: Laranja/Abacaxi

Pão de mistura meio sal

5 – Terça-Feira

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

Prato: Rancho (vitela, porco e peru)

Prato vegetariano: Massa com legumes e rebentos de soja estufados.

Legumes: Juliana de couves

Sobremesa: Maçã/Laranja

Pão de mistura meio sal

6 – 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: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal

7 – Quinta-Feira

Sopa: Feijão com couve (feijão branco, cebola, couve lombarda, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Estufado de abóbora com legumes

Legumes: Feijão-verde, brócolos e couve-flor

Sobremesa: Clementina/banana

Pão de mistura meio sal

8 – 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

11 – 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

12 – 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: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal

13 – 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.

14 – 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

15 – 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

3ª SEMANA

18 – Segunda-Feira

Sopa: Legumes (batata, cebola, cenoura, repolho, alho francês)

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 legumes

Sobremesa: Abacaxi/maçã

Pão de mistura meio sal

19 – Terça-Feira

Sopa: Feijão (batata, cenoura, cebola, feijão, abóbora, nabo)

Prato: Panados com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Estufado de abóbora, cogumelos, alho - francês e mungo.

Legumes: Milho, couve roxa e alface

Sobremesa: Gelatina/maçã

Pão de mistura meio sal

20 – 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/laranja

Pão de mistura meio sal

21 – Quinta-Feira

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

Prato: Rojões com arroz de cenoura e ervilhas

Prato Vegetariano: Estufado de abóbora e legumes variados

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Banana/laranja

Pão de mistura meio sal

22 – Sexta-Feira

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

Prato: Filetes de pescada com arroz de tomate e ervilhas

Prato vegetariano: Misto de legumes com arroz

Legumes: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Kiwi/banana

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

25 – Segunda-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/pera

Pão de mistura meio sal

26 – Terça-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: Pera/laranja

Pão de mistura meio sal

27 – 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

28 – Quinta-Feira

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

Prato: Almôndegas estufadas com arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Misto de legumes com rebentos de soja

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Banana/Kiwi

Pão de mistura meio sal

29 – Sexta-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

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

Conservatório de Música Calouste Gulbenkian

2 de dezembro de 2020