



ementa 4

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	kiwi e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite
	de alho francês		Sopa	juliana de legumes	
	arroz de peixe	peixe	Prato	esparguete à bolonhesa	esparguete (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos)
	pescada cozida com arroz branco	pescada	Dieta	carne de vaca cozida com batata e lombardo cozido	
	brócolos, couve flor e cenoura cozidas		Legum/salada	alface, milho e beterraba	
	empadão com arroz e lentilhas		Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete	esparguete (sulfitos); soja
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)
	creme de grão com espinafres		Sopa	creme de alface	
	peru assada com laranja, puré de batata e couve flor	puré de batata (leite)	Prato	red fish no forno de cebolada com batata assada	red fish
	peru assado ao natural com batata e couve flor cozidas		Dieta	red fish no forno ao natural com batata e couve de Bruxelas cozidas	red fish
	alface, cenoura e beterraba		Legum/salada	alface, tomate e cenoura	
	hamburguer vegetariano com puré de batata e couve-flor	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo)	Vegetariano	seitan de cebolada com batata corada e brócolos	seitan (soja)
	fruta da época		Sobremesa	arroz doce	leite
quarta	laranja e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	creme de cenoura		Sopa	creme de nabijas	
	massada de salmão	massa (glúten); salmão	Prato	costeletas de cebolada com batata frita aos cubos	
	salmão grelhado com massa cozida e feijão verde	massa (glúten); salmão	Dieta	bife de peru com esparguete, feijão verde e cenoura cozida	esparguete (glúten)
	couve flor, couve de Bruxelas e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, cenoura e lombardo	
	couscous de legumes/vegetais	couscous (glúten)	Vegetariano	salsichas vegetarianas com arroz	salsichas vegetarianas (glúten, ovo, soja, sulfitos)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
quinta	banana e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão de leite com fiambre e iogurte líquido	pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	creme de legumes		Sopa	de grelos	
	feijoada à transmontana com arroz branco	chouriço (soja)	Prato	medalhões de pescada albardados com arroz de ervilhas	pescada; ovo; farinha (glúten)
	febras grelhadas com esparguete, feijão verde e cenoura cozidos	esparguete (glúten)	Dieta	medalhões de pescada simples com batata e couve de Bruxelas cozidas	pescada
	alface, pepino e cebola		Legum/salada	alface, tomate e cebola	
	feijoada vegetariana	cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	salsichas vegetarianas com batata frita	salsichas vegetarianas (glúten, ovo, soja, sulfitos)
	salada de fruta		Sobremesa	fruta da época	
sexta	maçã e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo ou chouriço e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chouriço (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	de hortaliça		Sopa	creme de cenoura com nabo aos cubos	
	filetes de pescada estufados com arroz de manteiga	filetes de pescada; manteiga (leite)	Prato	stroganoff de frango com arroz branco	natas (leite); cogumelos (sulfitos)
	filetes de pescada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos	filetes de pescada	Dieta	bife de frango grelhado com batata e macedónia cozida	
	alface, milho e couve roxa		Legum/salada	alface, cenoura e beterraba	
	chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz	soja	Vegetariano	salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	

(*) A opção "Jantar" não se aplica ao Conservatório de Música da Covilhã



ementa 5

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	laranja e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com chocolate ou manteiga e leite simples	pão (glúten); chocolate [tucicreme (leite)]; manteiga (leite, soja); leite
	de feijão verde		Sopa	creme de agrião	
	frango assado com massa espiral	massa espiral (glúten)	Prato	potas à primavera com arroz de cenoura	potas
	frango assado simples com massa espiral e couve de Bruxelas cozidas	massa espiral (glúten)	Dieta	pescada cozida com batata cozida e grelos cozidos	pescada
	alface, pepino e beterraba		Legum/salada	alface, tomate e cebola	
	legumes em leite de coco	massa (glúten)	Vegetariano	salada de batata com lentilhas e molho bechamel vegan	molho bechamel vegan [farinha (glúten)]
fruta da época		Sobremesa	fruta da época		
terça	pera e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)
	de agrião		Sopa	de cenoura	
	salmão no forno com batata corada	salmão	Prato	quiche de frango, milho, ervilhas e cenoura	massa quebrada (glúten); ovo; leite
	salmão no forno ao natural com batata e cenoura cozida	salmão	Dieta	bife de vaca grelhado com esparguete e macedónia cozida	esparguete (glúten)
	brócolos, couve-flor e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, cenoura e lombardo	
	Ratatouille		Vegetariano	risotto de ervilhas e cogumelos	cogumelos (sulfitos)
gelatina	sulfitos	Sobremesa	pudim de baunilha	leite	
quarta	maçã e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	corn flakes e leite simples	cereais (glúten); leite
	de couve flor		Sopa	juliana de legumes	
	rancho (carne de porco aos cubos, com grão, cenoura e couve lombarda) com macarrão	macarrão (glúten)	Prato	pescada de coentrada com batata salteada e ervas frescas	pescada
	frango cozido com arroz branco e macedónia cozida		Dieta	pescada simples com batata cozida, couve lombarda cozida	pescada
	alface, cenoura e beterraba		Legum/salada	alface, pepino e couve roxa	
	rancho vegetariano	macarrão (glúten)	Vegetariano	croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas	croquetes vegetarianos (glúten; alheira (glúten))
fruta da época		Sobremesa	fruta da época		
quinta	clementina e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido	pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	creme de ervilhas		Sopa	de brócolos	
	arroz de atum	atum	Prato	grelhada mista (febras, salsicha e entremeada) com batata frita	salsicha fresca (soja, sulfitos)
	atum ao natural com batata aos cubos e feijão verde cozido	atum	Dieta	febras grelhadas com batata e macedónia cozida	
	alface, cenoura e beterraba		Legum/salada	alface, tomate e cenoura	
	jardineira de cogumelos e castanhas	cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	hambúrguer vegetariano com batata frita	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo)
fruta da época		Sobremesa	pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)		
sexta	banana e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo ou chouriço e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chouriço (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	de nabiça		Sopa	de hortaliça (lombardo e couve portuguesa) com feijão encarnado	
	arroz de pato		Prato	rissóis de pescada com arroz de feijão	rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja)
	bife de peru grelhado com arroz branco e couve lombarda cozida		Dieta	solha grelhada com batata cozida e brócolos cozidos	solha
	alface, pepino e couve roxa		Legum/salada	alface, milho e couve roxa	
	stroganoff de seitan com cogumelos e arroz branco	seitan (soja); cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	salada três feijões	
fruta da época		Sobremesa	fruta da época		

(*) A opção "Jantar" não se aplica ao Conservatório de Música da Covilhã



ementa 6

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	kiwi e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite
	creme de brócolos		Sopa	de feijão verde	
	salada de bacalhau com grão e ovo cozido (cebola e salsa picada)	bacalhau; ovo	Prato	frango fricassé com arroz branco	ovo
	bacalhau cozido com batata, feijão verde cozido	bacalhau	Dieta	bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	
	couve lombarda, couve flor e cenoura		Legum/salada	alface, pepino e cenoura	
	salada de grão-de-bico com legumes e nozes	noz	Vegetariano	medalhões de tofu com sementes de chia e arroz branco	tofu (soja)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)
	de espinafres		Sopa	creme de cenoura com massinhas	massinhas (glúten)
	arroz tipo valenciana (frango, vaca, porco, salsichas, delicias do mar)	salsicha (soja); delicias do mar (peixe, ovo, crustáceos, gluten, sulfitos, soja)	Prato	corvina assada com molho de tomate, puré de batata rosado (batata e beterraba)	corvina; puré de batata (leite)
	febras grelhadas com arroz branco e grelos cozidos		Dieta	corvina assada ao natural com batata e macedónia cozida	corvina
	alface, cenoura e lombardo		Legum/salada	alface, milho e cebola	
	hambúrguer vegetariano com arroz branco	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo)	Vegetariano	bife de tofu com puré de batata e beterraba	tofu (soja)
	fruta da época		Sobremesa	gelatina	sulfitos
quarta	maçã e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	estrelitas ou corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	creme de legumes		Sopa	de grelos	
	lulas estufadas com batata cozida	lulas	Prato	carne de porco estufada aos cubos com esparguete	esparguete (glúten)
	lulas grelhadas com batata e brócolos cozidos	lulas	Dieta	peru cozido com batata cozida e cenoura cozida	
	alface, pepino e couve roxa		Legum/salada	alface, cenoura e tomate	
	seitan de cebolada com batata cozida e brócolos	seitan (soja)	Vegetariano	tagliatelli com soja e molho de tomate	tagliatelli (glúten); soja
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
quinta	banana e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido	pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	de hortaliça (couve portuguesa e juliana) com feijão branco		Sopa	de macedónia	
	rolo de carne com massa espiral	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa espiral (glúten)	Prato	maruca ao alinho com batata cozida e grelos cozidos	maruca
	espetadas de peru grelhadas com massa espiral e couve de Bruxelas cozidas	massa espiral (glúten)	Dieta	maruca estufada simples com batata cozida e grelos cozidos	maruca
	alface, pepino e beterraba		Legum/salada	alface, cenoura e cebola	
	estufado de legumes com massa	massa espiral (glúten)	Vegetariano	massa Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	massa (glúten)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
sexta	maçã e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo ou chourição e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chourição (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	creme de alface		Sopa	de nabijas	
	abrótea à Gomes de Sá	abrótea; ovo	Prato	bife de frango com cebolada, arroz de milho e feijão verde cozido	
	abrótea cozida com batata e cenoura cozidas	abrótea	Dieta	bife de frango grelhado com arroz de alho e feijão verde cozido	
	alface, milho e couve		Legum/salada	alface, tomate e milho	
	empadão de lentilhas e legumes		Vegetariano	bife de seitan com arroz de legumes	seitan (soja)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	

(*) A opção "Jantar" não se aplica ao Conservatório de Música da Covilhã



Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2022



ementa 1

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	laranja e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com chocolate ou manteiga e leite simples	pão (glúten); chocolate (túlicreme (leite)); manteiga (leite, soja); leite
	juliana de legumes		Sopa	creme de abóbora com massinhas (pevide)	massinhas (glúten)
	empadão de carne de vaca		Prato	rissóis de pescada com arroz de cenoura e milho	rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja)
	carne de vaca cozida com batata e cenoura cozidas		Dieta	pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos	pescada
	alface, pepino e beterraba		Legum/salada	alface, tomate e cebola	
	empadão de legumes		Vegetariano	estufado de legumes com batata cozida	
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)
	de feijão com couve lombarda		Sopa	de nabijas	
	saladinha de atum com feijão frade e ovo cozido (cebola e salsa picada)	atum, ovo	Prato	carne de porco aos cubos (com lombardo e cenoura) e macarrão	macarrão (glúten)
	atum ao natural com batata e feijão-verde cozidos	atum	Dieta	bife de frango com macarrão e macedónia cozida	macarrão (glúten)
	alface, milho e couve roxa		Legum/salada	alface, cenoura e lombardo	
	feijão frade com ovo cozido e legumes	ovo	Vegetariano	macarrão de soja	macarrão (glúten); soja
	fruta da época		Sobremesa	pudim de baunilha	leite
quarta	maçã e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	caldo verde (opção c/chouriço)	chouriço (soja)	Sopa	juliana de legumes	
	espetadas de peru no forno com esparguete	esparguete (glúten)	Prato	potas à Setubalense com arroz de feijão	potas; ovo; farinha (glúten); óleo de amendoim (amendoim)
	espetadas de peru no forno ao natural com esparguete e brócolos cozidos	esparguete (glúten)	Dieta	pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos	pescada
	alface, tomate e cebola		Legum/salada	alface, pepino e couve roxa	
	esparguete com creme vegetal e variedade de cogumelos	esparguete (glúten); creme vegetal (soja); cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	cogumelos (sulfitos)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
quinta	clementina e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão de leite com fiambre e iogurte líquido	pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	creme de cenoura e ervilhas		Sopa	de espinafres	
	medalhões de pescada ao alinho com arroz branco	pescada	Prato	tortilha à Portuguesa (salsichas, cogumelos e chouriço)	salsicha (soja); cogumelos (sulfitos); chouriço (soja, sulfitos); ovo
	medalhões de pescada simples com arroz branco	pescada	Dieta	febras grelhadas com batata e macedónia cozida	
	grelas, couve-flor e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, tomate e cenoura	
	hamburguer vegetariano com arroz	hamburguer vegetariano (glúten, ovo)	Vegetariano	salada de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
sexta	banana e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo ou chouriço e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chouriço (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	sopa de alho-francês		Sopa	de hortaliça	
	tirinhas de frango salteadas com ervas (salsa e coentros picados) com massa espiral	massa espiral (glúten)	Prato	pescada de tomatada com arroz branco	pescada
	bife de frango grelhado com macarrão e couve coração cozida	macarrão (glúten)	Dieta	pescada cozida com arroz branco e couve-flor	pescada
	alface, pepino e couve roxa		Legum/salada	alface, milho e cebola	
	massa Siciliana (massa, grão, alho francês e tomate-cereja)	massa (glúten)	Vegetariano	salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	

(*) A opção "Jantar" não se aplica ao Conservatório de Música da Covilhã