



ementa 1

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Jantar	Alergénios
segunda	laranja e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	MM-Lanche	pão com manteiga e leite com chocolate	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite com chocolate (leite)
	creme de legumes		Sopa	creme de legumes	
	massa à carbonara (bacon e fiambre) e salada	massa (glúten); bacon (soja, glúten, leite); filete afiambado (glúten, soja, leite); molho branco [farinha (glúten)], leite; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato	arroz de frango	
	frango cozido com massa e macedónia de legumes cozidos	massa (glúten)	Dieta	frango cozido com arroz e legumes	
	bolonhesa de soja fruta da época	espaguete (glúten); soja	Vegetariano Sobremesa	lentilhas guisadas com arroz fruta da época	
terça	pera e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte de aromas	pão (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	de feijão verde		Sopa	de feijão verde	
	douradinhos de peixe no forno com arroz branco e salada	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato	stroganoff de peru com massa espiral e macedónia de legumes cozidos	massa (glúten); molho branco (farinha (glúten)), leite
	pescada grelhada com arroz branco e salada	pescada; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta	massinha de peru simples com macedónia de legumes cozidos	massa (glúten)
	hambúrguer vegetariano com arroz e salada	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Vegetariano	massa de legumes com ervilhas estufadas	massa (glúten)
	pudim de caramelo	leite	Sobremesa	fruta cozida	
quarta	maçã golden e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	MM-Lanche	flocos de cereais com mel (estrelitas ou nestum)	cereais (glúten)
	de repolho		Sopa	de repolho	
	massa de carnes e legumes	massa (glúten)	Prato	arroz de peixe (pescada) com salada de alface e milho	pescada; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)
	massa de carnes simples e legumes	massa (glúten)	Dieta	arroz de peixe (pescada) com salada de alface e milho	pescada; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)
	lentilhas guisadas com massa	massa (glúten)	Vegetariano	arroz de legumes com rissóis vegetarianos	rissóis vegetarianos (glúten, ovo, soja, sulfitos)
	fruta da época		Sobremesa	gelatina	sulfitos
quinta	clementina e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	MM-Lanche	pão de leite com queijo e iogurte de aromas	pão de leite (glúten, leite, ovo); queijo (leite); iogurte (leite)
	de ervilhas		Sopa	de ervilhas	
	bacalhau à gomes de sá com legumes	bacalhau à Gomes de Sá (pescada, ovo)	Prato	croquetes com arroz, batata frita e salada	croquetes (ovo, gluten, soja, leite); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)
	salada de bacalhau com legumes	bacalhau	Dieta	carne de porco estufada simples com arroz e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)
	salada de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)		Vegetariano	salsicha vegetariana com arroz e batata frita	salsicha vegetariana (gluten, ovo, soja)
	fruta da época		Sobremesa	maçã assada	
sexta	maçã vermelha e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	MM-Lanche	pão com tulicreme e leite simples	pão (glúten); tulicreme (leite); leite
	creme de cenoura		Sopa	creme de cenoura	
	arroz de aves com legumes		Prato	red fish no forno com arroz de cenoura e couve de Bruxelas	red fish
	arroz de aves simples com legumes		Dieta	red fish assado simples com arroz de cenoura e couve de Bruxelas	red fish
	soja estufada com arroz e legumes	soja	Vegetariano	arroz de cenoura com couve de Bruxelas	
	fruta da época		Sobremesa	fruta cozida	

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

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