



ementa 3

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 manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite
	creme de abóbora com massinhas	massinhas (glúten)	Sopa	creme de espinafres	
	frango estufado com esparguete	esparguete (glúten)	Prato	pescada com salada da horta (salmão desfiado com batata e macedónia cozida)	pescada
	frango grelhado com esparguete e brócolos cozidos	esparguete (glúten)	Dieta	pescada grelhada com batata e macedónia cozida	pescada
	alface, pepino e salada		Legum/salada	alface, tomate e lombarda ripada	
	esparguete no natas e cogumelos	esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); natas vegetais (soja)	Vegetariano	salada de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	
	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 nabiças		Sopa	de legumes	
	bacalhau à Brás	bacalhau; ovo	Prato	hamburguer de aves no forno com esparguete	hamburguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	bacalhau cozida com todos (batata, cenoura e couves)	bacalhau	Dieta	hamburguer de aves grelhado (com rodela de limão) com esparguete e couve de Bruxelas cozida	hamburguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	couve-coração, couve-flor e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, milho e tomate	
	legumes à Brás		Vegetariano	hamburguer de grão, batata doce e esparguete	esparguete (glúten)
	fruta da época		Sobremesa	iogurte de aromas	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	estrelitas ou corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	caldo verde (opção de chouriço)	chouriço (soja)	Sopa	de macedónia	
	carne de porco à Portuguesa	pickles (sulfitos)	Prato	massada de peixe à Pescador (com cotovelos e delícias do mar)	massa (glúten); pescada; delícias do mar (peixe, ovo, crustáceos, glúten, sulfitos, soja)
	febra grelhada com arroz branco, couve-flor e cenoura cozida		Dieta	pescada assada ao natural com batata e feijão verde cozido	pescada
	alface, tomate e cebola		Legum/salada	alface, cenoura e couve roxa	
	seitán de cebolada com batata frita	seitán (glúten)	Vegetariano	lasanha de quinoa	folha de lasanha (glúten); farinha de trigo (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)
	juliana de legumes		Sopa	creme de ervilhas	
	pescada cozida com batata cozida e ovo cozido	pescada; ovo	Prato	perna de frango assada com massa espiral	massa espiral (glúten)
	pescada cozida com batata aos cubos e feijão verde cozido	pescada	Dieta	perna de frango assada com massa espiral e feijão verde cozido	massa espiral (glúten)
	feijão verde e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, tomate e cebola	
	salada de batata com lentilhas estufadas		Vegetariano	massa Siciliana (massa, grão, alho francês, tomate-cereja)	massa (glúten)
	pudim de caramelo	leite	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
	creme de espinafres com cenoura aos cubos		Sopa	canja (massa cuscus)	massa cuscus (glúten)
	pá de porco assada no forno com puré de batata	puré (leite)	Prato	pastéis de bacalhau com arroz de feijão	pastéis de bacalhau (peixe, ovo, glúten)
	pá de porco no forno ao natural com batata e macedónia cozida		Dieta	abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida	abrótea
	alface, pepino e couve roxa		Legum/salada	alface, cenoura e cebola	
	empadão de soja	soja	Vegetariano	cogumelos grelhados com arroz e feijão	cogumelos (sulfitos)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	

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

EPABI - Escola Profissional de Artes da Covilhã (*)
Conservatório de Música da Covilhã

Semana de 4 a 8 de Julho de 2022

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, porco, salsichas, delícias do mar)	salsicha (soja); delícias 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, lactose, soja, sulfitos)	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	
	massinha de atum	massa (glúten); atum	Prato	carne de porco estufada aos cubos com esparguete	esparguete (glúten)
	atum ao natural com massa cozida	massa (glúten); atum	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 arroz	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos)	Prato	maruca ao alinho com batata cozida e grelos cozidos	maruca
	espetadas de peru grelhadas com arroz e couve de Bruxelas cozidas	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos)	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 chouriço e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chouriço (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	
	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 (glúten)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	

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



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 [tutlicreme (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,
	frango 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	
	grêlos, 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 (glúten)	Prato	pescada de tomatada com arroz branco	pescada
	bife de frango grelhado com macarrão e couve coração cozida	massa (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

EPABI - Escola Profissional de Artes da Covilhã (*)
Conservatório de Música da Covilhã

Semana de 17 a 24 de Julho de 2022

ementa 2

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 alface		Sopa	de alho francês	
	massinha de atum (massa cotovelinhos)	massa (glúten); atum	Prato	nuggets de frango (no forno) com arroz de milho	nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo)
	atum ao natural com massa cozida	massa (glúten); atum	Dieta	bife de frango grelhado com arroz branco e couve de Bruxelas	
	brócolos, couve-flor e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, pepino e cenoura	
	salsicha vegetariana com massa cozida e legumes	salsicha vegetariana (gluten, ovo, soja); massa (glúten)	Vegetariano	rissóis de legumes com arroz de cenoura	rissóis de legumes (glúten, ovo, soja, sulfitos)
	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 abóbora com nabo aos cubos		Sopa	creme de cenoura com ervilhas	
	arroz de aves (frango e peru)		Prato	peçada assada à Provençal (ovo cozido ralado e ervas) com batata corada	peçada; ovo
	frango grelhado com arroz branco		Dieta	peçada assada ao natural com batata e macedónia cozida	peçada
	alface, tomate e cebola		Legum/salada	alface, milho e cebola	
	jardineira de legumes		Vegetariano	seitan de cebolada com batata corada e brócolos	seitan (glúten)
	gelatina	sulfitos	Sobremesa	fruta da época	
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
	canja (com massa cuscus)	massa (glúten)	Sopa	de nabiças	
	lombinhos de peçada de cebolada com arroz de ervilhas	peçada	Prato	carne de vaca assada com puré de batata	puré de batata [leite, manteiga (leite, soja)]
	lombinhos de peçada cozidos com batata cozida	peçada	Dieta	carne de vaca cozida com batata e couve lombardo cozida	
	cenoura e feijão verde cozido		Legum/salada	alface, tomate e cenoura	
	soja estufada com batata cozida e legumes	soja	Vegetariano	empadão de lentilhas e legumes	empadão [margarina (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 de leite 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)		Sopa	creme de legumes	
	carne de porco guisada com macarronete e cenoura	macarronete (glúten)	Prato	solha ao alinho com arroz de cenoura ripada	solha
	bife de porco grelhado com macarronete cozida e couve-de-bruxelas cozidas	macarronete (glúten)	Dieta	solha grelhada com massa espiral, feijão verde e cenoura cozida	solha; massa (glúten)
	alface, pepino e beterraba		Legum/salada	alface, cenoura e cebola	
	esparguete à bolonhesa de soja	esparguete (glúten); soja	Vegetariano	risoto de cogumelos	cogumelos (sulfitos)
	fruta da época		Sobremesa	iogurte de aromas	leite
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 grão com espinafres		Sopa	de nabiças	
	arroz de peixe (peçada, tamboril)	peçada; tamboril	Prato	grelhada mista (febras, salsichas e entremeada) com batata	salsichas (soja)
	peçada cozida com batata cozida	peçada	Dieta	febras grelhadas com batata e macedónia cozida	
	nabiças e cenoura cozida		Legum/salada	alface, tomate e milho	
	massa de brócolos e milho	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten)	Vegetariano	hamburguer vegetariano com batata frita	hamburguer vegetariano (glúten, ovo)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	

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

EPABI - Escola Profissional de Artes da Covilhã (*)
Conservatório de Música da Covilhã

Semana de 25 a 29 de Julho de 2022

ementa 3

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 manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite
	creme de abóbora com massinhas	massinhas (glúten)	Sopa	creme de espinafres	
	frango estufado com esparguete	esparguete (glúten)	Prato	salmão com salada da horta (salmão desfiado com batata e macedónia cozida)	salmão
	bife de frango grelhado com esparguete e brócolos cozidos	esparguete (glúten)	Dieta	salmão grelhado com batata e macedónia cozida	salmão
	alface, pepino e salada		Legum/salada	alface, tomate e lombarda ripada	
	esparguete com natas e cogumelos	esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); natas vegetais (soja)	Vegetariano	salada de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	
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 nabiças		Sopa	de legumes	
	bacalhau à Brás	bacalhau; ovo	Prato	hamburguer de aves no forno com esparguete	hamburguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	bacalhau cozido com todos (batata, cenoura e couves)	bacalhau	Dieta	hamburguer de aves grelhado (com rodela de limão) com esparguete e couve de Bruxelas cozida	hamburguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	couve-coração, couve-flor e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, milho e tomate	
	legumes à Brás		Vegetariano	hamburguer de grão, batata doce e esparguete	esparguete (glúten)
fruta da época		Sobremesa	iogurte de aromas	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	estrelitas ou corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	caldo verde (opção de chouriço)	chouriço (soja)	Sopa	de macedónia	
	carne de porco à Portuguesa	pickles (sulfitos)	Prato	massada de peixe à Pescador (com cotovelos e delícias do mar)	massa (glúten); pescada; delícias do mar (peixe, ovo, crustáceos, gluten, sulfitos, soja)
	febra grelhada com arroz branco, couve-flor e cenoura cozida		Dieta	pescada assada ao natural com batata e feijão verde cozido	pescada
	alface, tomate e cebola		Legum/salada	alface, cenoura e couve roxa	
	seitan de cebolada com batata frita	seitan (glúten)	Vegetariano	lasanha de quinoa	folha de lasanha (glúten); farinha de trigo (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)
	juliana de legumes		Sopa	creme de ervilhas	
	pescada cozida com batata cozida e ovo cozido	pescada; ovo	Prato	perna de frango assada com massa espiral	massa espiral (glúten)
	pescada cozida com batata aos cubos e feijão verde cozido	pescada	Dieta	perna de frango assada com massa espiral e feijão verde cozido	massa espiral (glúten)
	feijão verde e cenoura cozidos		Legum/salada	alface, tomate e cebola	
	salada de batata com lentilhas estufadas		Vegetariano	massa Siciliana (massa, grão, alho francês, tomate-cereja)	massa (glúten)
pudim de caramelo	leite	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
	creme de espinafres com cenoura aos cubos		Sopa	canja (massa cuscus)	massa cuscus (glúten)
	lombo de porco assado no forno com puré de batata	puré (leite)	Prato	pastéis de bacalhau com arroz de feijão	pastéis de bacalhau
	lombo de porco assado no forno ao natural com batata e macedónia cozida		Dieta	abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida	abrótea
	alface, pepino e couve roxa		Legum/salada	alface, cenoura e cebola	
	empadão de soja	soja	Vegetariano	cogumelos grelhados com arroz e feijão	cogumelos (sulfitos)
fruta da época		Sobremesa	fruta da época		

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