



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	
	Arroz de atum	atum	Prato	frango fricassé com arroz branco	ovo
	Pescada cozida com batata cozida	pescada	Dieta	bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	
	couve lombarda, couve flor e cenoura Cozidas		Legum/salada	alface, pepino e cenoura	
	Jardineira de soja	soja	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 couve flor		Sopa	creme de cenoura com massinhas	massinhas (glúten)
	Rancho(carne de porco com grão,cenoura e couve lombardo) com macarrão	massa (glúten)	Prato	corvina assada com molho de tomate, puré de batata rosado (batata e beterraba)	corvina; puré de batata (leite)
	frango cozido com massa e macedónia de legumes	massa (glúten)	Dieta	corvina assada ao natural com batata e macedónia cozida	corvina
	feijão verde e cenoura cozida		Legum/salada	alface, milho e cebola	
	rancho vegetariano	macarrão (glúten)	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	
	filete de maruca no forno com batata assada	maruca	Prato	carne de porco estufada aos cubos com esparguete	esparguete (glúten)
	filetes de maruca estufada simples com batata cozida e grelos cozidos	maruca	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 (glúten, 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	
	Arroz de pato		Prato	maruca ao alinho com batata cozida e grelos cozidos	maruca
	Bife de peru grelhado com arroz branco		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	logurte 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 doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chourição (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	creme de alface		Sopa	de nabijas	
	Bacalhau à Brás	bacalhau; ovo	Prato	bife de frango com cebolada, arroz de milho e feijão verde cozido	
	pescada cozida com batata e cenoura cozidas	pescada	Dieta	bife de frango grelhado com arroz de alho e feijão verde cozido	
	Brócolos, couve flor e cenoura cozida		Legum/salada	alface, tomate e milho	
	legumes á Brás	ovo	Vegetariano	bife de seitan com arroz de legumes	seitan (glúten, soja)
Pudim	leite	Sobremesa	fruta da época		



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 [tulicreme (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
	Brócolos, couve flor e cenoura cozida		Legum/salada	alface, tomate e cebola	
	empadão de soja com legumes	soja	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	Espetadas de peru no forno com esparguete	esparguete (glúten)
	atum ao natural com batata e feijão-verde cozidos	atum	Dieta	Espetadas de peru no forno ao natural com esparguete e brócolos cozidos	esparguete (glúten)
	alface, milho e couve roxa		Legum/salada	alface, cenoura e lombardo	
	feijão frade com ovo cozido e legumes	ovo	Vegetariano	Esparguete de soja	esparguete (glúten); soja
	fruta da época		Sobremesa	pudding 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	
	Pá de porco assada com batata corada		Prato	potas à Setubalense com arroz de feijão	potas; ovo; farinha (glúten); óleo de amendoim (amendoim)
	bife de frango grelhado com batata e macedónia cozida		Dieta	pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos	pescada
	alface, tomate e cebola		Legum/salada	alface, pepino e couve roxa	
	soja estufada com batata cozida e legumes	soja	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 ou manteiga 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	
	grelhos, 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)	
	gelado de 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 doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chouriço (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	sopa de alho-francês		Sopa	de hortaliça	
	Frango estufado com esparguete	massa (glúten)	Prato	pescada de tomata com arroz branco	pescada
	frango grelhado com esparguete e brócolos	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



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		Legume/salad	alface, pepino e cenoura	
	salsicha vegetariana com massa cozida e legumes	salsicha vegetariana (glúten, 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	pescada assada à Provençal(ovo cozido ralado e ervas) com batata corada	pescada; ovo
	bife de frango grelhado com arroz branco		Dieta	pescada assada ao natural com batata e macedónia cozida	pescada
	alface, tomate e cebola		Legume/salad	alface, milho e cebola	
	jardineira de soja e legumes		Vegetariano	seitan de cebolada com batata corada e brócolos	seitan (glúten, soja)
	gelatina	sulfitos	Sobremesa	Pudim de baunilha	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	cor flames com leite simples	cereais (glúten); leite
	canja (com massa cuscuz)	massa (glúten)	Sopa	de nabiças	
	tesourinhas de pescada de cebolada com arroz de ervilhas	tesourinhos de pescada (peixe, glúten)	Prato	carne de vaca assada com puré de batata	puré de batata [leite, manteiga (leite, soja)]
	pescada cozido com batata cozida	pescada	Dieta	carne de vaca cozida com batata e couve lombardo cozida	
	cenoura e feijão verde cozido		Legume/salad	alface, tomate e cenoura	
	arroz de açafrão , ervilhas, cogumelos, cenoura e milho	cogumelos (sulfitos)	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	
	Vitela estufada com macarronete e cenoura	macarronete (glúten)	Prato	solha ao alinho com arroz de cenoura ripada	solha
	bife de vitela 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		Legume/salad	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 doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chourição (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	creme de grão com espinafres		Sopa	de nabiças	
	Abrótea de tomatada com arroz branco	abrótea	Prato	grelhada mista (febras, salsichas e entremeada) com batata frita	salsichas (soja)
	Abrótea cozida com arroz branco	abrótea	Dieta	febras grelhadas com batata e macedónia cozida	
	Brócolos, couve fole e cenoura cozida		Legume/salad	alface, tomate e milho	
	lasanha de alho francês, rebentos de soja, cogumelos e cenoura ralada	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten); soja; cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	hamburguer vegetariano com batata frita	hamburguer vegetariano (glúten, ovo)
	Gelatina	sulfitos	Sobremesa	fruta da época	



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	
	Hamburger no forno com arroz de cenoura	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos)	Prato	Lulas estufadas com batata cozida	lulas
	Hamburger grelhadas com arroz de cenoura	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos)	Dieta	Lulas grelhado com batata e brócolos cozidos	lulas
	alface, pepino e couve roxa		Legume/salada	alface, tomate e lombarda ripada	
	arroz de soja	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 nabijas		Sopa	de legumes	
	bacalhau à Brás	bacalhau; ovo	Prato	hamburguer de aves no forno com esparguete	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos);
	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	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	couve-coração, couve-flor e cenoura cozidos		Legume/salada	alface, milho e tomate	
	legumes à Brás		Vegetariano	hamburguer de grão, batata doce e esparguete	esparguete (glúten)
	pudim		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 cor flames com leite simples	cereais (glúten); leite
	creme de legumes		Sopa	de macedónia	
	Feijoada á transmontana com arroz branco		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		Legume/salada	alface, cenoura e couve roxa	
	Feijoada vegetariana		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		Legume/salada	alface, tomate e cebola	
	salada de batata com lentilhas, cenoura, brócolos e ovo	ovo	Vegetariano	massa Siciliana (massa, grão, alho francês, tomate-cereja)	massa (glúten)
	fruta da época		Sobremesa	iogurte de aromas	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 doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); chourição (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	creme de espinafres com cenoura aos cubos		Sopa	canja (massa cuscuz)	massa cuscuz (glúten)
	Strogonoff de frango com arroz branco	natas (leite); cogumelos (sulfitos)	Prato	pastéis de bacalhau com arroz de feijão	pastéis de bacalhau (peixe, ovo, gluten)
	Bife de frango grelhado com arroz branco		Dieta	abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida	abrótea
	alface, pepino e cebola		Legume/salada	alface, cenoura e cebola	
	Lasanha de quinoa	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten)	Vegetariano	cogumelos grelhados com arroz e feijão	cogumelos (sulfitos)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	



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) e leite simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite
	de creme de cenoura		Sopa	juliana de legumes	
	massada de atum	atum	Prato	esparguete à bolonhesa	esparguete (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos)
	atum ao natural com massa cozida	atum; massa (glúten)	Dieta	carne de vaca cozida com batata e lombardo cozido	
	brócolos, couve flor e cenoura cozidas		Legume/salad	alface, milho e beterraba	
	Couscous de legumes/vegetais	couscous (glúten)	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete	esparguete (sulfitos); soja
	salada de fruta		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		Legume/salad	alface, tomate e cenoura	
	hamburguer vegetariano com puré de batata e couve-flor	hamburguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo)	Vegetariano	seitan de cebolada com batata corada e brócolos	seitan (glúten, 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	cor flames com leite simples	cereais (glúten); leite
	de alho francês		Sopa	creme de nabijas	
	Salmão grelhado com arroz de cenoura e ervilhas	salmão	Prato	costeletas de cebolada com batata frita aos cubos	
	Salmão grelhado com arroz de cenoura e ervilhas	salmão	Dieta	bife de peru com esparguete, feijão verde e cenoura cozida	esparguete (glúten)
	couve flor, couve de Bruxelas e cenoura cozidos		Legume/salad	alface, cenoura e lombardo	
	Empadão de arroz e lentilhas		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)
	Caldo verde	chouriço (leite, soja)	Sopa	de grelos	
	carne de porco à portuguesa		Prato	medalhões de pescada albardados com arroz de ervilhas	pescada; ovo; farinha (glúten)
	febras grelhadas com batata cozida		Dieta	medalhões de pescada simples com batata e couve de Bruxelas cozidas	pescada
	alface, pepino e cebola		Legume/salad	alface, tomate e cebola	
	tortilha de legumes	ovo	Vegetariano	Chili vegetariano(feijão, soja e milho) com arroz	soja
	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 doce 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	strogonoff 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		Legume/salad	alface, cenoura e beterraba	
	Salsichas vegetarianas com arroz	salsichas vegetarianas (glúten, ovo, soja, sulfitos)	Vegetariano	salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	



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 [tulcreme (leite)]; manteiga (leite, soja); leite
	de nabiça		Sopa	creme de agrião	
	Rolo de carne com massa espiral	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	Prato	potas à primavera com arroz de cenoura	potas
	Rolo de carne com massa espiral	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	Dieta	pescada cozida com batata cozida e grelos cozidos	pescada
	alface, pepino e couve roxa		Legume/salada	alface, tomate e cebola	
	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco	natas (leite); seitan (glúten, soja); cogumelos (sulfitos)	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 espinafres		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		Legume/salada	alface, cenoura e lombardo	
	Ratatouille		Vegetariano	risoto de ervilhas e cogumelos	cogumelos (sulfitos)
	gelatina	sulfitos	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	cor flames e leite simples	cereais (glúten); leite
	de espinafres		Sopa	juliana de legumes	
	arroz tipo valenciana (frango, porco, salsichas, delícias do mar)	salsicha (soja); delícias do mar (peixe, ovo, crustáceos, gluten, sulfitos, soja)	Prato	pescada de coentrada com batata salteada com ervas frescas	pescada
	febras grelhadas com arroz branco e grelos cozidos		Dieta	pescada simples com batata cozida, couve lombarda cozida	pescada
	alface, cenoura e lombardo		Legume/salada	alface, pepino e couve roxa	
	hambúrguer vegetariano com arroz branco	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo)	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	
	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (com cebola e salsa picada)	bacalhau; ovo	Prato	grelhada mista (febras, salsicha e entremeada) com batata frita	salsicha fresca (soja, sulfitos)
	Bacalhau cozido com batata cozida	bacalhau	Dieta	febras grelhadas com batata e macedónia cozida	
	feijão verde e cenoura cozida		Legume/salada	alface, tomate e cenoura	
	Salada de grão de bico com legumes e nozes	noz	Vegetariano	hambúrguer vegetariano com batata frita	hambúrguer vegetariano (glúten,
	Gelado de leite	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 doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); choucrição (soja, leite, ovo, glúten, sulfitos); leite
	de feijão verde		Sopa	de hortaliça (lombardo e couve portuguesa) com feijão encarnado	
	frango assado com massa espiral	massa (glúten)	Prato	rissóis de pescada com arroz de feijão	rissóis de pescada
	frango grelhado com massa espiral e couve de Bruxelas cozidas	massa (glúten)	Dieta	solha grelhada com batata cozida e brócolos cozidos	solha
	alface, pepino e beterraba		Legume/salada	alface, milho e couve roxa	
	legumes em leite de coco	massa (glúten)	Vegetariano	salada três feijões	
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	