



ementa 3

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	laranja e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	
	Creme de cenoura		Sopa	Creme de cenoura	
	Massa à carbonara(bacon,fiambre,queijo e natas)		Prato	Medalhões de pescada gratinada com púre de batata e ervilhas	
	Bife de frango grelhado com massa espirais		Dieta		
	Alface,tomate e milho		Legum/salada	Alface,couve roxa e pepino	
	Salada de quinoa e feijão encarnado(cebola,espinafres,milho,pimentos vermelho e salsa fresca)		Vegetariano	Caldeirada de cogumelos com pimentos e feijão branco	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	
	Caldo verde		Sopa	Caldo verde	
	Lombo de salmão no forno e batata salteada		Prato	Arroz de aves(frango e peru)	
	Lombo de salmão no forno e batata salteada		Dieta		
	Feijão -verde cozida		Legum/salada	Alface,beterraba e tomate	
	Ervilhas estufadas com cenoura,tomate,alho-françês e couve-flor e arroz branco		Vegetariano	Arroz de grão,pimento,cenoura,brocolo e coentros frescos	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
quarta	maçã e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	estrelitas ou corn flakes com leite simples	
	canja		Sopa	Agrião	
	Rancho (porco, Vitela)		Prato	Salada russa com atum e ovo cozido	
	Carne de porco estufada simples com macarronete		Dieta		
	Alface,pepino e beterraba		Legum/salada	Alface,cenoura ralada e milho	
	Rancho Vegetariano(estufado de grão com macarronete e couve coração)		Vegetariano	Salada de coucous e quinoa com legumes salteados(abóbora,beringela e curgete)	
	fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
quinta	clementina e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido	
	espinafres		Sopa	Feijão encarnado com couve branca	
	Arroz de peixe c/lulas (maruca, red-fish e abrótea)		Prato	Febras de porco grelhados com massa espirais e brócolos cozidos	
	Pescada estufada ao natural com arroz de ervilhas		Dieta		
	Alface,couve roxa e tomate		Legum/salada	Alface,couve roxa e pepino	
	Caldeirada de cogumelos com feijão encarnado		Vegetariano	Hambúrger vegetariano com massa espirais e brócolos cozidos	
	logurte aromas		Sobremesa	Fruta da época	
sexta	banana e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	
	Alho Francês		Sopa	Alho Francês	
	Pernas de frango assadas no forno c/batata assada		Prato	Combimios de togonero assados no forno com batatinhas assadas e couve lombarda salteada	
	Pernas de frango grelhado com arroz branco		Dieta		
	Alface,cenoura ralada e tomate		Legum/salada	Alface,pepino e tomate	
	Arroz de cogumelos, brócolos e cenoura		Vegetariano	Salteado de legumes, feijão frade e abacaxi e batatinhas assadas	
	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 REGIONAL DE MUSICA DA COVILHÃ

Semana de 2 a 6 de Outubro de 2023

ementa 4					
Dia	Almoço	Alergéneos	Prato	Jantar	Alergéneos
segunda	kiwi e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) e leite simples	
	Couve branca e abóbora		Sopa	Couve branca e abóbora	
	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido(batata e cenoura)		Prato	Frango assado com limão e arroz branco	
	Salada russa com atum		Dieta		
	Alface, cenoura ralada e pepino		Legum/ salada	Alface, tomate e pepino	
	Saladinha de feijão frade com batata, cenoura, pimento cru, cebola e salsa fresca		Vegetariano	Pimentos recheados à mexicana(feijão preto, milho e cebola)com arroz branco	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	
	Nabiça		Sopa	Nabiça	
	Frango estufado com arroz de cenoura		Prato	Paloco espiritual(batata palha e cenoura ralada)	
	Frango assado simples com arroz de cenoura		Dieta		
	Alface, tomate e milho		Legum/ salada	alface, tomate e cenoura	
	Risoto de cogumelos e ervilhas, queijo ralado		Vegetariano	Lasanha de legumes(cenoura, espinafres e couve coração)	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
quarta	laranja e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	corn flakes com leite simples	
	Crema de grão com espinafres		Sopa	Crema de grão com espinafres	
	Maruca no forno com batata assada e brócolos cozidos		Prato	costeletas(porco) à portuguesa com massa esparguete	
	Maruca com batata cozida e brócolos cozidos		Dieta		
	Alface, couve roxa e pepino		Legum/ salada	Alface, beterraba e milho	
	Legumes		Vegetariano	Grão de bico estufado com cenoura e couve lombardo e massa esparguete	
	assados(curgete, tomate, brócolos, couve-flor e batata doce)com púre de grão		Sobremesa	Fruta da época	
quinta	banana e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão de leite com namore e iogurte líquido	
	Feriado			Feriado	
sexta	maçã e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	
	Feijão- verde		Sopa	Feijão- verde	
	Pescada à gomes de sá		Prato	Feijoada com arroz branco	
	Pescada estufada simples com batata cozida e feijão- verde		Dieta		
	Alface, tomate e pepino		Legum/ salada	Alface, pepino e tomate	
	Caril de grão com arroz branco, povilhado com coentros frescos		Vegetariano	Assado de lentilhas e legumes com crosta de broa e arroz de ervilhas	
	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 REGIONAL DE MÚSICA DA COVILHÃ

Semana de 9 a 13 de Outubro de 2023

ementa 5

Dia	Almoço	Alergéneos	Prato	Jantar	Alergéneos
segunda	laranja e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com chocolate ou manteiga e leite simples	
	Creme de brócolos com cenoura		Sopa	Creme de brócolos com cenoura	
	Hamburger (vaca) no forno com arroz branco		Prato	Pescada à gomes de sá	
	Bife de frango grelhado com arroz branco		Dieta		
	Alface, cenoura ralada e beterraba		Legum/ salada	Alface, cenoura ralada e couve roxa	
	Mistura de 3 feijões (preto, encarnado e branco) com macarronete e legumes (feijão-verde, milho, cenoura e pimento)		Vegetariano	Pataniscas de legumes (pimento, espinafres e alho-francês) com arroz de tomate	
terça	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
	pera e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	
	Feijão manteiga com abóbora		Sopa	Feijão manteiga com abóbora	
	Paloco à brás (com azeitonas)		Prato	Carne de vaca guisada com arroz de cenoura	
	Bacalhau cozido com batata, cenoura e feijão verde cozidos		Dieta		
	Mix de brócolos, couve-flor e cenoura		Legum/ salada	Alface, pepino e tomate	
quarta	Legumes à brás (alho-francês, cenoura, curgete, azeitonas)		Vegetariano	Curgete recheada com legumes e soja e arroz branco de cenoura	
	Gelatina		Sobremesa	Fruta da época	
	maçã e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	corn flakes e leite simples	
	Creme de cenoura e couve-ror com coentros frescos		Sopa	Creme de cenoura e couve-ror com coentros frescos	
	Massa de frango com ervilhas e cogumelos salteados		Prato	Corvina grelhada com batatinha a murro e migas de feijão frade	
	Perna de frango grelhado com massa espirais		Dieta		
quinta	Alface, pepino e tomate		Legum/ salada	Alface, cenoura ralada e beterraba	
	Coucous de lentilhas com legumes salteados (couve lombarda, cenoura e curgete)		Vegetariano	Migas de feijão frade com batatinhas a murro	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
	clementina e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido	
	Alho-francês		Sopa	Alho-francês	
	Medalhões de pescada gratinados com puré de batata		Prato	Almôndegas com massa esparguete	
sexta	Medalhões de pescada estufados simples com arroz branco		Dieta		
	Feijão verde		Legum/ salada	Alface, milho e beterraba	
	Empadão de soja (com batata)		Vegetariano	Guisado lentilhas com abóbora acompanhado por puré de batata	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
	banana e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	
	Espinafres		Sopa	Espinafres	
sexta	Arroz tipo valenciana (frango, vaca, porco, salsichas e delicias do mar)		Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salsa fresca	
	Febras de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	Alface, cenoura ralada e pepino		Legum/ salada	Alface, pepino e tomate	
	Hamburger vegetariano com arroz de feijão manteiga		Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, alho-francês, tomate e couve) com arroz branco	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	

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



ementa 6

Dia	Almoço	Alergéneos	Prato	Jantar	Alergéneos
segunda	kiwi e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	
	Creme de curgete			Creme de curgete	
	Almondegas mista(porco e vaca) estufadas com puré de batata			Calamares com salada camponesa	
	Bife de frango grelhado com batata cozida				
	Alface, tomate e milho			Alface, pepino e beterraba	
	Croquetes vegetarianos com Puré de batata			Ratatouille de legumes(ervilhas, curgete, alho-francês, beringela e cenoura) com esparguete	
terça	Fruta da época			Fruta da época	
	pêra e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com manteiga e iogurte de aromas	
	Juliana de legumes		Sopa	Juliana de legumes	
	Massada(cotovelinhos) de peixe(maruca e abrótea)		Prato	Frango guisado com puré de batata	
	Maruca estufada simples com coentros e batata cozida		Dieta		
	Alface, couve roxa e pepino		Legum/salada	Alface, tomate e cenoura ralada	
quarta	Legumes salteados com cogumelos acompanhados de massa cotovelinhos		Vegetariano	Empadão de soja (com batata)	
	Mousse de chocolate		Sobremesa	Fruta da época	
	maçã e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	estrelitas ou corn flakes com leite simples	
	Abóbora com feijão encarnado		Sopa	Abóbora com feijão encarnado	
	Carne de vaca guisada com ervilhas e arroz branco		Prato	Filetes de peixe com molho de limão no forno com arroz primavera(ervilhas, cenoura, feijão-verde e milho)	
	Carne de vaca cozida com arroz branco		Dieta		
quinta	Alface, beterraba e tomate		Legum/salada	Alface, pepino e couve roxa	
	Arroz com legumes e feijão encarnado(brócolos, curgete e abóbora)		Vegetariano	Quinoa com cogumelos e legumes e legumes assados (beterraba, cenoura, abóbora e beringela)	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
	banana e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido	
	Alho-francês e cenoura ripada		Sopa	Alho-francês e cenoura ripada	
	Filetes no forno com molho de cenoura e alho francês e batatinha assada		Prato	Carne de porco à portuguesa com pickles	
sexta	Filetes no forno sem molho e batata cozida		Dieta		
	Alface, tomate e pepino		Legum/salada	Alface, tomate e pepino	
	batata assada com grão, cenoura, brócolos e coentros frescos		Vegetariano	Gratinado de legumes(cenoura, brócolos e couve-flor) com puré batata doce	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
	maçã e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	
sexta	Feriado Municipal			Feriado Municipal	
	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 REGIONAL DE MÚSICA DA COVILHÃ

Semana de 23 a 27 de Outubro de 2023



ementa 1

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	laranja e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com chocolate ou manteiga e leite simples	
	Creme de cenoura e couve flor		Sopa	Creme de cenoura e couve flor	
	Macarronete salteado com atum, cenoura, tomate e azeitonas		Prato	omolete de fiambre e cogumelos com arroz de feijão verde e cenoura	
	Perca grelhada com batata e legumes a vapor (cenoura e brocolos)		Dieta		
	Alface, couve roxa e cenoura ralada		Legum/salada	alface, tomate e pepino	
	Macarronete salteado com cogumelos, feijão manteiga, cenoura, curgete e couve coração		Vegetariano	Coucous de lentilhas com legumes salteados (couve lombarda, cenoura e curgete)	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	
	Agrião		Sopa	Agrião	
	Lombo de porco no forno com tomilho e arroz branco		Prato	Saladinha de salmão com salsa fresca (batata, cenoura, couve -flôr, pimento e milho)	
	Febras de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	Couve lombarda salteada com cenoura		Legum/salada	Alface, couve roxa e tomate	
	Chili de feijão preto com legumes e arroz (cenoura, espinafres, pimento vermelho e coentros frescos)		Vegetariano	Caril de legumes com arroz de feijão branco (coentros frescos)	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
quarta	maçã e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	corn flakes com leite simples	
	Feijão verde		Sopa	Feijão verde	
	Filetes de pescada no forno com cama de legumes e batata assada		Prato	Pernas de frango assadas com alecrim e arroz branco	
	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde		Dieta		
	Alface, beterraba e pepino		Legum/salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	
	Salteado de legumes com feijão frade (couve flor, brocolos e abobora) e batata assada		Vegetariano	Risotto de cogumelos com queijo ralado	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
quinta	clementina e bolacha maria ou de água e sal			pão de leite com namore ou manteiga e leite simples	
	Creme de abóbora e alho francês			Creme de abóbora e alho francês	
	Frango guisado com massa esparguete e ervilhas			Peixe espada preto grelhado com batata ensolada	
	Frango grelhado com massa esparguete				
	Alface, couve roxa e tomate			Alface, cenoura ralada e pepino	
	Bolonhesa de lentilhas e ervilhas			legumes assados com alho e orégãos (baringela, tomate, brocolos, couve-flor e batata doce) com puré de grão	
	Leite creme			Fruta da época	
sexta	banana e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	
	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo		Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo	
	Salmão no forno com batata corada		Prato	massa a raviador (porco, vitela, reijão catarino, couve coração e macarronete)	
	Salmão no forno com batata cozida		Dieta		
	Alface, milho e cenoura ralada		Legum/salada	Alface, tomate e pepino	
	Hamburgeres vegetarianos grelhados com batata corada		Vegetariano	Salada de quinoa e feijão encarnado (cebola, espinafres, milho, pimento vermelho e salsa fresca)	
	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		MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	
	Creme de ervilhas		Sopa	Creme de ervilhas	
	Tesourinhos no forno com arroz de tomate e cenoura		Prato	Perna de peru assado com bacon e batata assada aos gomos	
	Medalhões de pescada estufados simples com arroz de legumes(cenoura e feijão verde)		Dieta		
	Alface,beterraba e pepino		Legum/salada	Alface,couve roxa e pepino	
	Coucous de abóbora,cogumelos e lentilhas(abóbora,tomate fresco,lentilhas,brócolos,cogumelos e azeitonas)		Vegetariano	Saladinha de grão com batata,ervilhas,cenoura,cebola,salsa fresca e azeitonas	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	
	Espinafres		Sopa	Espinafres	
	Perna de peru assado com massa espirais		Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salsa fresca	
	Bifes de peru grelhados com massa espirais		Dieta		
	Brócolos cozidos		Legum/salada	Alface,pepino e milho	
	Saladinha de feijão manteiga e feijão branco com espirais e legumes salteados(couve repolho,couve roxa e cenoura)		Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz de feijão encarnado	
	Maçã assada		Sobremesa	Fruta da época	
quarta			MM-Lanche		
			Sopa		
	Feriado		Prato	Feriado	
			Dieta		
			Legum/salada		
			Vegetariano		
			Sobremesa		
quinta	banana e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão de leite com fiambre e iogurte líquido	
	Juliana de legumes		Sopa	Juliana de legumes	
	Feijoada á transmontana com arroz branco		Prato	Abrótea estufada com coentros,batata cozida	
	Costeletas de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	alface, cenoura ralada e beterraba		Legum/salada	Feijão verde	
	Curgete recheada com legumes e soja e arroz branco		Vegetariano	Mistura de 3 feijões(preto,encarnado e branco)com massa espirais e legumes salteados(espinafres,couve-flor e cenoura)	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
sexta	maçã e bolacha maria ou de água e sal		MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	
	Grão com espinafres		Sopa	Grão com espinafres	
	Bacalhau gratinado com cenoura (com molho bechamel)		Prato	Vitela fatiada com arroz de cenoura	
	bacalhau cozido com batata,cenoura,couve flor cozidas		Dieta		
	Alface,tomate e pepino		Legum/salada	Alface,couve roxa e milho	
	Legumes assados com puré de couve flor e grão(batata,abóbora e curgete)		Vegetariano	Alho-françês à brás (com azeitonas)	
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	

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