

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



Semana de __27 a 01 de Dezembro__ de 2023

Dia	Almoço	Prato	Jantar
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, vaca) estufadas com pure de batata		Caldeirada de chocos e lulas
	Bife de frango grelhado com batata cozida		
	Alface, tomate e milho		Alface, pepino e beterraba
	Croquetes vegetarianos com arroz primavera(cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho)		Ratatouille de legumes(ervilhas, curgete, alho-françês, beringela e cenoura) com esparguete
	Fruta da época		Fruta da época
terça	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 púre de batata
	Maruca estufada simples com coentros e batata cozida	Dieta	
	Alface, couve roxa e pepino	Legum/salada	Alface, tomate e cenoura ralada
	Legumes salteados com cogumelos acompanhados de batata doce assada	Vegetariano	Empadão de soja (com batata)
	Mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta da época
quarta	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 pescada em molho de limão no forno com arroz primavera(ervilhas, cenoura, feijão-verde e milho)
	carne de vaca cozida com arroz branco	Dieta	
	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
quinta	banana e bolacha maria ou de água e sal	MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido
	Alho-françês e cenoura ripada	Sopa	Alho-françês e cenoura ripada
	Filetes no forno com molho de cenoura e alho francês e batatinha assada	Prato	Carne de porco à portuguesa com pickles
	Filetes de pescada cozidos com batata cozida	Dieta	
	Alface, tomate e pepino	Legum/salada	Alface, tomate e pepino
	Lentilhas estufadas com batatinha assada	Vegetariano	Gratinado de legumes(cenoura, brócolos e couve-flor) com púre batata doce
	Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
sexta			
	FERIADO		

(*) 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 [ulicreme (leite)]; manteiga (leite, soja); leite
	de creme de cenoura e couve flor		Sopa	de creme de cenoura e couve flor	massinhas (glúten)
	macarronete salteado com atum, cenoura, tomate e azeitonas	macarronete (glúten); atum	Prato	omolete de fiambre e cogumelos com arroz de feijão-verde e cenoura	ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos)
	pescada grelhada com batata e legumes a vapor (cenoura e brócolos)	perca	Dieta		
	alface, couve roxa e cenoura ralada		Legume/salada	alface, tomate e pepino	
	macarronete salteado com cogumelos, feijão manteiga, cenoura, curgete e couve coração	macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	couscous de lentilhas com legumes salteados (couve lombarda, cenoura e curgete)	couscous (glúten)
	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 agrião		Sopa	de agrião	
	lombo de porco no forno com tomilho e arroz branco		Prato	saladinha de salmão com salsa fresca (batata, cenoura, couve - fiôr, pimento e milho)	salmão
	febras de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	couve lombarda salteada com cenoura		Legume/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	bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos)	MM-Lanche	corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	de feijão verde	chouriço (soja)	Sopa	de feijão verde	
	Filetes de pescada no forno com cama de legumes e batata assada	filetes de pescada	Prato	pernas de frango assadas com alecrim e arroz branco	
	pescada cozida com batata cozida e feijão verde	pescada	Dieta		
	alface, beterraba e pepino		Legume/salada	alface, beterraba e cenoura ralada	
	salteado de legumes com feijão frade (couve flor, brócolos e abobora) e batata assada		Vegetariano	risotto de cogumelos com queijo ralado	cogumelos (sulfitos); queijo (leite)
	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); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)
	creme de abóbora e alho francês		Sopa	creme de abóbora e alho francês	
	frango guisado com massa esparguete e ervilhas	esparguete (glúten)	Prato	peixe espada preto grelhado com batata ensolada	peixe espada preto
	frango grelhado com massa esparguete	esparguete (glúten)	Dieta		
	alface, couve roxa e tomate		Legume/salada	alface, cenoura ralada e pepino	
	bolonhesa de lentilhas e ervilhas	massa (glúten)	Vegetariano	legumes assados com alho e orégãos (baringela, tomate, brócolos, couve-flor e batata doce) com puré de grão	puré (leite)
	leite creme	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); leite
	de feijão encarnado com couve lombardo		Sopa	de feijão encarnado com couve lombardo	
	salmão no forno com batata corada	salmão	Prato	massa á lavrador (porco, vitela, feijão catarino, couve coração e macarronete)	massa (glúten)
	salmão no forno com batata cozida	salmão	Dieta		pescada
	alface, milho e cenoura ralada		Legume/salada	alface, tomate e pepino	
	hambúrgueres vegetarianos grelhados com batata corada	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo)	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

Semana de 10 a 15 de Dezembro de 2023



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 ervilhas		Sopa	creme de ervilhas	
	tesourinhos no forno com arroz de tomate e cenoura	tesourinhos (peixe, glúten)	Prato	perna de peru assado com bacon e batata assada aos gomos	bacon (soja, glúten, leite)
	Filetes de pescada estufados simples com arroz de legumes(cenoura e feijão verde)	filetes de pescada	Dieta		
	alface, beterraba e pepino		Legume/salada	alface, couve roxa e pepino	
	couscous de abóbora, cogumelos e lentilhas (abóbora, tomate fresco, lentilhas, brócolos, cogumelos e azeitonas)	couscous (glúten); cogumelos (sulfitos)	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	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 espinafres	
	perna de peru assado e lascado com massa espirais	massa (glúten)	Prato	pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salsa fresca	pastéis de bacalhau (peixe, ovo, gluten)
	bifes de peru grelhados com massa espirais	massa (glúten)	Dieta		
	brócolos cozidos		Legume/salada	alface, pepino e milho	
	saladinha de feijão manteiga e feijão branco com espirais e legumes salteados (couve repolho, couve roxa e cenoura)	massa (glúten)	Vegetariano	croquetes vegetarianos com arroz de feijão encarnado	croquetes vegetarianos (glúten)
	maçã assada		Sobremesa	fruta da época	
quarta	clementina 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
	cenoura, nabo e curgete		Sopa	cenoura, nabo e curgete	
	perca no forno com batata assada	perca	Prato	esparguete à bolonhesa (porco e vaca)	carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	perca grelhada com batata cozida e brócolos	perca	Dieta		
	alface, tomate e couve roxa		Legume/salada	alface, tomate e couve roxa	
	migas de feijão frade com batata assada	migas (glúten)	Vegetariano	bolonhesa de lentilhas com legumes	esparguete (glúten)
	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 Juliana de legumes		Sopa	de Juliana de legumes	
	feijoada á transmontana com arroz branco		Prato	abrótea estufada com coentros, batata cozida	abrótea
	Febras de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	alface, cenoura ralada e beterraba		Legume/salada	feijão verde	
	curgete recheada com legumes e soja e arroz branco	soja	Vegetariano	mistura de 3 feijões (preto, encarnado e branco) com massa espirais e legumes salteados (espinafres, couve-flor e cenoura)	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 doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); leite
	de grão com espinafres		Sopa	de grão com espinafres	
	bacalhau gratinado com cenoura (com molho bechamel)	bacalhau; molho bechamel (leite, glúten)	Prato	vitela fatiada com arroz de cenoura	
	bacalhau cozido com batata, cenoura, couve flor cozidas	bacalhau	Dieta		
	alface, tomate e pepino		Legume/salada	alface, couve roxa e milho	
	legumes assados com puré de couve flor e grão (batata, abóbora e curgete)	puré (leite)	Vegetariano	alho-francês à Brás (com azeitonas)	ovo
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	

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