

Conservatório Regional de Música da Covilhã

Semana de 20 a 23 de dezembro de 2021



EMENTA

Dia	Almoço	Prato	Lanche
Segunda	Laranja e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Pão com chocolate ou manteiga e leite simples
	Creme de legumes	Sopa	
	Massada de salmão e legumes	Prato	
	Fruta da época	Sobremesa	
Terça	Pera e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Pão com queijo e iogurte de aromas
	De Espinafres	Sopa	
	Espetadas com arroz branco e salada	Prato	
	Fruta da época	Sobremesa	
Quarta	Maçã golden e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Corn flakes com leite simples
	De Alho francês	Sopa	
	Arroz de atum com salada	Prato	
	Fruta da época	Sobremesa	
Quinta	Clementina e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte líquido
	Creme de cenoura	Sopa	
	Rolo de carne com batata assada e legumes	Prato	
	Doce	Sobremesa	

NOTA: a alternativa à fruta do reforço do meio da manhã é Maçã e a alternativa ao lanche é pão com manteiga e leite simples

Conservatório Regional de Música da Covilhã

Semana de 27 a 30 de dezembro de 2021



EMENTA

Dia	Almoço	Prato	Lanche
Segunda	Laranja e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Pão com chocolate ou manteiga e leite simples
	De Couve Lombardo	Sopa	
	Croquetes com arroz de feijão	Prato	
	Fruta da época	Sobremesa	
Terça	Pera e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Pão com queijo e iogurte de aromas
	De Espinafres	Sopa	
	Lulas estufadas com arroz e salada	Prato	
	Fruta da época	Sobremesa	
Quarta	Maçã golden e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Corn flakes com leite simples
	Creme de legumes	Sopa	
	Hamburger com batata frita e salada	Prato	
	Fruta da época	Sobremesa	
Quinta	Clementina e bolacha Maria ou de água e sal	Meio manhã / lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte líquido
	Feijão Verde	Sopa	
	Salmão com batata Assada e Legumes	Prato	
	Doce	Sobremesa	

NOTA: a alternativa à fruta do reforço do meio da manhã é Maçã e a alternativa ao lanche é pão com manteiga e leite simples