

# Conservatório Regional de Música da Covilhã



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Semana de 3 a 7 de maio de 2021



## EMENTA 5

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Lanche	Alergénios
Segunda	Laranja e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite com chocolate (leite)
	Sopa de vegetais		Sopa		
	Rolo de carne no forno com esparguete e salada	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Arroz de pato simples com salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Arroz de soja com salada	soja; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Terça	Pera e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com fiambre e iogurte de aromas	pão (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	Creme de legumes		Sopa		
	Atum com salada de feijão-frade e ovo cozido	atum; ovo	Prato		
	Pescada cozida com batata e legumes	pescada	Dieta		
	Feijão frade com ovo cozido e legumes	ovo	Vegetariano		
	Gelado ou fruta da época		Sobremesa		
Quarta	Maçã golden e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Flocos de cereais com mel (estrelitas ou Nestum)	cereais (glúten)
	Sopa à lavrador		Sopa		
	Frango assado com arroz e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Frango assado com arroz e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Rissóis de legumes com arroz e salada	rissóis (glúten, ovo, soja, sulfitos); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Vegetariano		
	Pudim ou Fruta da época		Sobremesa		
Quinta	Clementina e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão de leite com queijo e iogurte de aromas	pão de leite (glúten, leite, ovo); queijo (leite); iogurte (leite)
	Creme de legumes		Sopa		
	Bacalhau com molho bechamel e salada	bacalhau; molho béchamel (glúten, leite); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Bacalhau desfiado com batata e salada	bacalhau; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Salada de lentilhas com molho bechamel	molho béchamel (glúten, leite)	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Sexta	Maçã vermelha e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com Tulicreme e leite simples	pão (glúten); tulicreme (leite); leite
	Sopa de espinafres		Sopa		
	Peru assado com batata assada e legumes		Prato		
	Peru assado com batata assada e legumes		Dieta		
	Salsicha vegetariana com batata assada e legumes	salsicha vegetariana (glúten, ovo, soja)	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		

Semana de 10 a 14 de maio de 2021



## EMENTA 1

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Lanche	Alergénios
Segunda	Laranja e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite com chocolate (leite)
	Creme de legumes		Sopa		
	Massa à carbonara (bacon e fiambre) e salada	massa (glúten); bacon (soja, glúten, leite); filete afiabrado (glúten, soja, leite); molho branco [farinha (glúten)], leite; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Frango cozido com massa e macedónia de legumes cozidos	massa (glúten)	Dieta		
	Bolonhesa de soja	esparguete (glúten); soja	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Terça	Pera e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com fiambre e iogurte de aromas	pão (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	Sopa de feijão verde		Sopa		
	Douradinhos de peixe no forno com arroz branco e salada	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Pescada grelhada com arroz branco e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Hambúrguer vegetariano com arroz e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Vegetariano		
	Pudim de caramelo ou fruta da época	leite	Sobremesa		
Quarta	Maçã golden e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Flocos de cereais com mel (estrelitas ou Nestum)	cereais (glúten)
	Sopa de repolho		Sopa		
	Frango assado com batata assada e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Frango assado simples com batata assada e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Lentilhas guisadas com batata assada		Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Quinta	Clementina e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão de leite com queijo e iogurte de aromas	pão de leite (glúten, leite, ovo); queijo (leite); iogurte (leite)
	Sopa de ervilhas		Sopa		
	Bacalhau à gomes de Sá com legumes	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo)	Prato		
	Salada de bacalhau com legumes	bacalhau	Dieta		
	Salada de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde)		Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Sexta	Maçã vermelha e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com Tulicreme e leite simples	pão (glúten); tulicreme (leite); leite
	Creme de cenoura		Sopa		
	Arroz de aves com legumes		Prato		
	Arroz de aves simples com legumes		Dieta		
	Soja estufada com arroz e legumes	soja	Vegetariano		
	Iogurte ou fruta da época		Sobremesa		

# Conservatório Regional de Música da Covilhã

Semana de 17 a 21 de maio de 2021



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## EMENTA 2

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Lanche	Alergénios
Segunda	Laranja e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite com chocolate (leite)
	Sopa de alho francês		Sopa		
	Hambúrguer no forno com massa e salada	massa (glúten); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Hambúrguer no forno com massa e salada	massa (glúten); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Hambúrguer vegetariano com arroz branco e salada	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Terça	Pera e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com fiambre e iogurte de aromas	pão (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	Creme de cenoura		Sopa		
	Pescada no forno com arroz branco e salada	pescada; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Pescada no forno simples com arroz branco e salada	pescada; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Massa de legumes com grão	massa (glúten)	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Quarta	Maçã golden e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Flocos de cereais com mel (estrelitas ou Nestum)	cereais (glúten)
	Canja	canja [massinhas (glúten)]	Sopa		
	Pá de porco assada com puré de batata e legumes	puré de batata [leite, manteiga (leite, soja)]	Prato		
	Pá de porco assada simples com batata cozida e legumes	puré de batata [leite, manteiga (leite, soja)]	Dieta		
	Gratinado de legumes com batata palha	empadão [margarina (soja)]; soja	Vegetariano		
	Gelatina ou Fruta da época	leite	Sobremesa		
Quinta	Clementina e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão de leite com queijo de barrar e iogurte de aromas	pão de leite (glúten, leite, ovo); queijo (leite); iogurte (leite)
	Sopa de espinafres		Sopa		
	Arroz tipo valenciana (frango, pá de porco, delicias do mar, ervilha e pimento)	delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	Prato		
	Arroz de carnes simples com legumes		Dieta		
	Arroz de açafraão com lentilhas salteadas e legumes		Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Sexta	Maçã vermelha e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com Tulicreme e leite simples	pão (glúten); tulicreme (leite); leite
	Sopa de brócolos		Sopa		
	Salada de peixe com ovo cozido	peixe; ovo	Prato		
	Salada de peixe	peixe	Dieta		
	Salada de batata com lentilhas estufadas		Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		

# Conservatório Regional de Música da Covilhã

Semana de 24 a 30 de maio de 2021



**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## EMENTA 3

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Lanche	Alergénios
Segunda	Laranja e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite com chocolate (leite)
	Sopa de couve lombarda		Sopa		
	Empadão de arroz com carne picada e salada	empadão (leite, manteiga (leite, soja)); carne picada (glúten, soja, sulfitos); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Carne picada estufada simples com arroz e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Empadão de arroz com lentilhas	empadão [margarina (soja)]	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Terça	Pera e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com fiambre e iogurte de aromas	pão (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	Creme de legumes		Sopa		
	Massa de atum com legumes	massa (glúten); atum	Prato		
	Pescada cozida com batata e legumes	pescada	Dieta		
	Hambúrguer vegetariano com legumes	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo)	Vegetariano		
	Gelado ou Fruta da época	sulfitos	Sobremesa		
Quarta	Maçã golden e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Flocos de cereais com mel (estrelitas ou Nestum)	cereais (glúten)
	Sopa de feijão-verde		Sopa		
	Feijoada à portuguesa (pá de porco, frango, chouriço, couve lombarda, cenoura e feijão catarino)	chouriço (soja)	Prato		
	Pá de porco cozida com arroz e juliana de couve lombarda e cenoura		Dieta		
	Feijoada vegetariana		Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Quinta	Clementina e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão de leite com queijo de barrar e iogurte de aromas	pão de leite (glúten, leite, ovo); queijo (leite); iogurte (leite)
	Sopa de ervilhas		Sopa		
	Douradinhos no forno com arroz e salada	pescada; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Pescada no forno simples com arroz e salada	pescada; vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Salsichas vegetarianas com arroz e salada	salsicha vegetariana (glúten, ovo, soja); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		
Sexta	Maçã vermelha e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com Tulicreme e leite simples	pão (glúten); tulicreme (leite); leite
	Creme de abóbora com massinhas	massinhas (glúten)	Sopa		
	Frango assado com batata assada e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Prato		
	Frango assado com batata assada e salada	vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Dieta		
	Bolonhesa de soja	esparguete (glúten); soja	Vegetariano		
	Fruta da época		Sobremesa		

Semana de 31 de maio a 4 de junho de 2021



## EMENTA 4

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Lanche	Alergénios
Segunda	Laranja e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite com chocolate (leite)
	Sopa de nabijas		Sopa		
	Arroz à primavera com nuggets	nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo)	Prato		
	Arroz à primavera com frango		Dieta		
	Arroz à primavera com salsicha vegetariana	salsicha vegetariana (glúten, ovo, soja)	Vegetariano		
Fruta da época		Sobremesa			
Terça	Pera e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com fiambre e iogurte de aromas	pão (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	Creme de couve-flor		Sopa		
	Carne de porco à portuguesa		Prato		
	Carne de porco estufada simples com batata cozida	pickles [vinagre (sulfitos)]	Dieta		
	Lentilhas estufadas com batata frita		Vegetariano		
Fruta da época		Sobremesa			
Quarta	Maçã golden e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Flocos de cereais com mel (estrelitas ou Nestum)	cereais (glúten)
	Caldo verde		Sopa		
	Febras grelhadas com batata frita e arroz		Prato		
	Febras grelhadas com arroz e legumes		Dieta		
	Lentilhas estufadas com arroz e batata frita		Vegetariano		
Gelatina ou fruta da época	sulfitos	Sobremesa			
Quinta	Clementina e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão de leite com queijo de barrar e iogurte de aromas	pão de leite (glúten, leite, ovo); queijo (leite); iogurte (leite)
	Sopa de repolho		Sopa		
	Feijão-frade com atum e ovo	atum; ovo	Prato		
	Salada de peixe com legumes	peixe	Dieta		
	Salada de feijão-frade e legumes com ovo cozido	ovo	Vegetariano		
Fruta da época		Sobremesa			
Sexta	Maçã vermelha e bolacha Maria	bolacha Maria (glúten, lactose, soja)	Meio Manhã / Lanche	Pão com Tulicreme e leite simples	pão (glúten); tulicreme (leite); leite
	Creme de espinafres		Sopa		
	Pá de porco assada com batata assada		Prato		
	Pá de porco assada simples com batata assada e legumes		Dieta		
	Batata assada com hambúrguer vegetariano	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo); vinagre (dióxido de enxofre e sulfitos)	Vegetariano		
Fruta da época		Sobremesa			