



ementa 1

Dia	Almoço	Alergênicos	Prato	Jantar	Alergênicos
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 (tuliçreame (leite)); manteiga (leite, soja); leite
	Creme de cenoura e couve flor		Sopa	Creme de cenoura e couve flor	
	Macarronete salteado com atum, cenoura, tomate e azeitonas	massa 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)
	Perca grelhada com batata e legumes (cenoura e brócolos)	perca	Dieta		
	Alface,couve roxa e cenoura ralada		Legum/salada	alface, tomate e pepino	
	Macarronete salteado com cogumelos, feijão manteiga,cenoura,curgete e couve coração	massa macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	Coucus de lentilhas com legumes salteados(couve lombarda,cenoura e curgete	couscus (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)
	Agrião		Sopa	Agrião	
	Lombo de porco no forno com tomilho e arroz de açafreão		Prato	Massa á lavrador(porco,vitela,feijão catarino,couve coração e macarronete)	massa (glúten)
	Febras de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	Couve lombarda salteada com cenoura		Legum/salada	Alface, couve roxa e tomate	
	Chili de soja (cenoura,milho,pimento vermelho) com feijão encarnado e arroz	soja	Vegetariano	Caril de legumes com arroz de feijão catarino(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
	Feijão verde		Sopa	Feijão verde	
	Medalhoes de pescada no forno com cama de legumes e batata cozida salteada com oregãos, azeite e alho	pescada	Prato	Pernas de frango assadas com alecrim e arroz branco	
	Pescada cozida com batata cozida e brocolos	pescada	Dieta		
	Alface,beterraba e pepino		Legum/salada	Alface,beterraba e cenoura ralada	
	Tortilha de batata, cenoura, ervilhas e cogumelos	ovo; cogumelos (sulfitos)	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 leite simples	pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); manteiga (leite, soja); leite
	Creme de abóbora e alho francês			Creme de abóbora e alho francês	
	Frango guisado com massa esparguete e ervilhas	massa (glúten)		Carne de porco à portuguesa	
	Frango corado simples e oregãos com massa esparguete				
	Alface,couve roxa e tomate			Alface,cenoura ralada e pepino	
	Lentilhas de tomata com cenoura e esparguete	massa (glúten)		legumes assados com alho e orégãos (beringela,tomate,brócolos,couve-flor e batata doce)com puré de grão	puré (leite)
Leite creme/ fruta da época	leite		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
	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo		Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo	
	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco	salmão	Prato	Saladinha de salmão com salsa fresca(batata,cenoura,couve-flôr,pimento e milho)	salmão
	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco	salmão	Dieta		
	Alface, milho e cenoura ralada		Legum/salada	Alface,tomate e pepino	
	Hamburgeres vegetarianos no forno com arroz	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, alpo)	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

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

Semana de _16 a 20 de Setembro _____ de 2024



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 curgete			Creme de curgete	
	Almondegas mista (porco e vaca) estufadas com esparguete	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)		Calamares com arroz	calamares (pota, glúten)
	Bife de frango grelhado com esparguete	massa esparguete (glúten)			
	Alface, tomate e milho			Alface, pepino e beterraba	
	Bolonhesa de soja com cenoura	massa (glúten); soja		Ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho-francês, beringela e cenoura) com esparguete	massa esparguete (glúten)
Fruta da época			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 manteiga e iogurte de aromas	pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)
	Juliana de legumes		Sopa	Juliana de legumes	
	Bacalhau à brás (com azeitonas)	bacalhau; ovo	Prato	Frango guisado com macarronete	massa macarronete (glúten)
	Bacalhau cozido com batata, cenoura e feijão verde cozidos	bacalhau	Dieta		
	Mix de brócolos, couve-flor e cenoura		Legum/salada	Alface, tomate e cenoura ralada	
	Legumes à Brás	ovo	Vegetariano	Empadão de soja (com batata)	empadão (leite); soja
Mousse de chocolate/ fruta da época	leite	Sobremesa	Fruta da época		
quinta	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
	Abóbora com feijão encarnado		Sopa	Abóbora com feijão encarnado	
	Carne de vaca guisada com lentilhas e arroz branco		Prato	Bifanas com batata frita	
	Carne de vaca cozida com arroz branco		Dieta		
	Alface, beterraba e tomate		Legum/salada	Alface, pepino e couve roxa	
	Arroz com legumes e lentilhas		Vegetariano	Quinoa com cogumelos e legumes e legumes assados (beterraba, cenoura abóbora e beringela)	cogumelos (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 com fiambre e iogurte líquido	pão (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	Alho-francês e cenoura ripada		Sopa	Alho-francês e cenoura ripada	
	Filetes no forno com molho de cenoura e alho francês e batatinha assada	pescada	Prato	Hamburger no forno com massa	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)
	Filetes no forno sem molho e batata cozida	pescada	Dieta		
	Alface, tomate e pepino		Legum/salada	Alface, tomate e pepino	
	Jardineira de soja	soja	Vegetariano	massa de legumes (lentilhas, cenoura, brócolos e couve-flor)	
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
	Canja de galinha com hortelã/ Creme de cenoura	canja; massinhas (glúten)	Sopa	Canja de galinha com hortelã/ creme de cenoura	canja; massinhas (glúten)
	Frango assado com arroz branco e batata fritas		Prato	Bacalhau gratinado com espinafres	bacalhau
	Frango grelhado com arroz branco		Dieta		
	Alface, beterraba e cenoura ralada		Legum/salada	Alface, cenoura ralada e beterraba	
	Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete, cenoura e arroz branco		Vegetariano	Gratinado de legumes (cenoura, brócolos e couve-flor) com puré batata	puré (leite)
Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época		

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



ementa 3

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	Bife de frango de alinho com esparguete	massa esparguete (glúten)
	Perca grelhada com batata cozida e brocolos	perca	Dieta		
	Alface, beterraba e pepino		Legum/salada	Alface, couve roxa e pepino	
	Rissóis de tofu com arroz de tomate	rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo)	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)
	Espinafres		Sopa	Espinafres	
	Perna de peru assado com massa espirais	massa (glúten)	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salsa fresca	pastéis de bacalhau (peixe, ovo, gluten)
	Bifes de frango grelhados com massa espirais	massa (glúten)	Dieta		
	Macedónia de legumes		Legum/salada	Alface, pepino e milho	
	Tirinhas de seitan salteadas com massa espirais	Seitan (glúten, soja)	Vegetariano	rissóis de tofu com arroz de feijão encarnado	rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo)
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		cereais (glúten); leite
	cenoura, nabo e courguete		Sopa	Corn Flakes com leite simples cenoura, nabo e courguete	
	Perca no forno com batata dourada	perca	Prato	Esparguete à bolonhesa (porco e vaca)	carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	Perca cozida, batata, cenoura, feijão verde	perca	Dieta		
	Ovos verdes com batata, cenoura e feijão verde	ovo	Legum/salada	Alface, tomate e couve roxa	
	Alface, tomate e couve roxa		Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/legumes	massa (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)
	Juliana de legumes		Sopa	Juliana de legumes	
	Feijoada á transmontana com arroz branco		Prato	Vitela fatiada com arroz de cenoura	
	Costeletas de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	alface, cenoura ralada e beterraba		Legum/salada	Feijão verde	
	Feijoada de legumes e arroz branco		Vegetariano	Mistura de 3 feijões (preto, encarnado e branco) com arroz 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	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
	Grão com espinafres		Sopa	Grão com espinafres	
	Bacalhau gratinado com cenoura (com molho bechamel)	bacalhau; molho bechamel (leite, glúten)	Prato	Frango assado com massa	massa (glúten)
	Bacalhau cozido com batata, cenoura, couve flor cozida	bacalhau	Dieta		
	Alface, couve roxa e pepino		Legum/salada	Alface, couve roxa e milho	
	Massinha de cotovelinhos, cogumelos, salsicha de soja, cenoura e ervilhas	massa (glúten); cogumelos (sulfitos); salsicha de soja (glúten, ovo, soja)	Vegetariano	Arroz de grão com espinafres e cenoura	
	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 de Música da Covilhã

Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2024 **Semana 4**

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)	MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite
	Creme de cenoura		Sopa	Creme de cenoura	
	Rolo de carne com massa espiral	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	Prato	Bacalhau com natas	bacalhau; natas (leite)
	Rolo de carne com massa espiral	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	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	cogumelos (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)
	Caldo verde	chouriço (soja)	Sopa	Caldo verde	chouriço (soja)
	Salmão grelhado com batata ensolada	salmão	Prato	Arroz de aves (frango e peru)	
	Salmão grelhado com batata ensolada	salmão	Dieta		
	Feijão-verde cozida		Legum/salada	Alface, beterraba e tomate	
	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate, alho-français e arroz branco		Vegetariano	Arroz de grão, pimento, cenoura, brócolo e 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)	MM-Lanche	estrelitas ou corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	Canja de galinha com hortelã/ e creme de cenoura	canja; massinhas (glúten)	Sopa	Agrião	
	Rancho (porco, vitela)	massa (glúten)	Prato	Lasanha de carne	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)
	Carne de porco estufada simples com macarronete	massa (glúten)	Dieta		
	Alface, pepino e beterraba		Legum/salada	Alface, cenoura ralada e milho	
	Rancho Vegetariano (estufado de grão com macarronete e couve coração)	massa (glúten)	Vegetariano	Lasanha de legumes	folhas 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)
	Feijão encarnado com couve branca		Sopa	Feijão encarnado com couve branca	
	Arroz de peixe (maruca, red-fish e abrótea)	maruca, red-fish, abrótea	Prato	Pizza de fiambre, tomate e cogumelos	massa de pizza (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos)
	Pescada estufada ao natural com arroz de ervilhas	pescada	Dieta		
	Alface, couve roxa e tomate		Legum/salada	Alface, couve roxa e pepino	
	Arroz de feijão, espinafres, cenoura e cogumelos	cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa espirais e brócolos cozidos	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo); massa (glúten)
	iogurte aromas/ fruta da época	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
	Alho francês		Sopa	Alho francês	
	Pernas de frango assadas com alecrim no forno com batata salteada		Prato	Salada russa com atum e ovo cozido	atum; ovo
	Pernas de frango grelhado com esparguete		Dieta		
	Alface, cenoura ralada e tomate		Legum/salada	Alface, cenoura ralada e milho	
	Bolonhesa de soja e cenoura ralada	massa (glúten); soja	Vegetariano	Salada de coucous e quinoa com legumes salteados (abóbora, beringela e curgete)	couscous (glúten)
	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 de Música da Covilhã

Semana de _07 a 11 de Outubro de 2024

Semana 5

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
	Couve branca e abóbora		Sopa	Couve branca e abóbora	
	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido(batata e cenoura)	atum; ovo	Prato	Frango assado com limão e arroz branco	
	Salada russa com atum	atum	Dieta		
	Alface, cenoura ralada e pepino		Legum/salada	Alface, tomate e pepino	
	Saladinha de feijão frade com batata, cenoura, pimento crú, 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	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)
	Nabiça		Sopa	Nabiça	
	Frango estufado com arroz de cenoura		Prato	Bacalhau à Brás	bacalhau; ovo
	Frango corado com arroz de cenoura		Dieta		
	Alface, tomate e milho		Legum/salada	alface, tomate e cenoura	
	Risoto de cogumelos e ervilhas, queijo ralado	cogumelos (sulfitos); queijo (leite)	Vegetariano	Lasanha de legumes(cenoura, espinafres e soja)	folha de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten); soja
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
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	corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	Creme de grão com espinafres		Sopa	Creme de grão com espinafres	
	Maruca no forno com batata salteada, salsa e azeite e brocolos	chouriço (soja)	Prato	costeletas(porco) à portuguesa com massa esparguete	esparguete (glúten)
	Maruca Cozida com batata cozida e brocolos	esparguete (glúten)	Dieta		
	Alface, couve roxa e pepino		Legum/salada	Alface, beterraba e milho	
	Crepes de legumes no forno com batata salteada	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten)	Vegetariano	Grão de bico estufado com cenoura e couve lombardo e massa esparguete	esparguete (glúten)
	Fruta da época	leite	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)
	Juliana de legumes		Sopa	Juliana de legumes	
	Arroz de pato	chouriço (soja)	Prato	Esparguete á bolonhesa	carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)
	Bife de frango grelhado com arroz branco	esparguete (glúten)	Dieta		
	Alface, cenoura ralada e tomate		Legum/salada	Alface, milho e cenoura ralada	
			Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	massa esparguete (glúten)
	Arroz doce/ fruta da época	leite	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
	Feijão- verde		Sopa	Feijão- verde	
	Pescada à gomes de sá	pescada; ovo	Prato	feijoada com arroz branco	
	pescada estufada simples com batata cozida e feijão- verde	pescada	Dieta		
	Alface, tomate e pepino		Legum/salada	Alface, pepino e tomate	
	Caril de grão com arroz branco, povilhado com coentros frescos		Vegetariano	Feijoada vegetariana	
	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 de Música da Covilhã

Semana de _14 a 18 de Outubro_____ de 2024

ementa 6

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 (lulicreme (leite)); manteiga (leite, soja); leite
	Creme de brócolos com cenoura		Sopa	Creme de brócolos com cenoura	
	Hamburger (vacca) no forno com arroz de legumes	hambúrguer de vacca (glúten, soja, sulfitos)	Prato	Frango assado com massa	massa (glúten)
	Bife de frango grelhado com arroz branco		Dieta		
	Alface, cenoura ralada e beterraba		Legum/salada	Alface, cenoura ralada e couve roxa	
	hambúrguer de quinoa com arroz de legumes	hambúrguer de quinoa (glúten, soja)	Vegetariano	Pataniscas de legumes (pimento, espinafres e alho-françês) com arroz de tomate	pataniscas (ovo, 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)
	Feijão manteiga com abóbora		Sopa	Feijão manteiga com abóbora	
	Massada (cotovelinhos) de peixe (maruca e abrótea)	massa (glúten); maruca, abrótea	Prato	Carne de vacca guisada com arroz de cenoura	
	Maruca estufada simples com coentros e batata cozida	maruca	Dieta		
			Legum/salada	Alface, pepino e tomate	
	Legumes à brás (alho-françês, cenoura, curgete, azeitonas)	ovo	Vegetariano	Curgete recheada com legumes e soja e arroz branco de cenoura	soja
	Gelatina/ fruta da época	sulfitos	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 e leite simples	cereais (glúten); leite
	Creme de cenoura e couve-flor com coentros frescos		Sopa	Creme de cenoura e couve-flor com coentros frescos	
	Arroz tipo valenciana (frango, vacca, porco, salsichas e delicias do mar)	salsichas (soja); delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	Prato	Lasanha de atum com cenoura ralada	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten); atum
	Febras de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	Alface, pepino e tomate		Legum/salada	Alface, cenoura ralada e beterraba	
	Couscous de lentilhas com legumes salteados (couve lombarda, cenoura e curgete)	couscous (glúten)	Vegetariano	Lasanha de soja e cenoura ralada	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten); soja
	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)
	Alho-françês		Sopa	Alho-françês	
	Medalhões de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde	pescada	Prato	Almôndegas com massa esparguete	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)
	Medalhões de pescada estufados simples com batata, cenoura e feijão verde	pescada	Dieta		
	Feijão verde		Legum/salada	Alface, milho e beterraba	
	Empadão de soja	empadão (leite); soja	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e cenoura ralada	massa (glúten)
	Fruta da época		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
	Espinafres		Sopa	Espinafres	
	Massa de frango com ervilhas e cogumelos salteados	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salsa fresca	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo)
	Perna de frango grelhado com massa espirais	massa (glúten)	Dieta		
	Alface, cenoura ralada e pepino		Legum/salada	Alface, pepino e tomate	
	Massa macarronete, ervilhas, cogumelos e milho gratinado	massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz de tomate	rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo)
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	

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



ementa 1

Dia	Almoço	Alergênicos	Prato	Jantar	Alergênicos
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
	Creme de cenoura e couve flor		Sopa	Creme de cenoura e couve flor	
	Macarronete salteado com atum, cenoura, tomate e azeitonas	massa 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)
	Perca grelhada com batata e legumes (cenoura e brócolos)	perca	Dieta		
	Alface,couve roxa e cenoura ralada		Legum/salada	alface, tomate e pepino	
	Macarronete salteado com cogumelos, feijão manteiga,cenoura,curgete e couve coração	massa macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	Coucus de lentilhas com legumes salteados(couve lombarda,cenoura e curgete	couscus (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)
	Agrião		Sopa	Agrião	
	Lombo de porco no forno com tomilho e arroz de açafreão		Prato	Massa á lavrador(porco,vitela,feijão catarino,couve coração e macarronete)	massa (glúten)
	Febras de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	Couve lombarda salteada com cenoura		Legum/salada	Alface, couve roxa e tomate	
	Chili de soja (cenoura,milho,pimento vermelho) com feijão encarnado e arroz	soja	Vegetariano	Caril de legumes com arroz de feijão catarino(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
	Feijão verde		Sopa	Feijão verde	
	Medalhões de pescada no forno com cama de legumes e batata cozida salteada com oregãos, azeite e alho	pescada	Prato	Pernas de frango assadas com alecrim e arroz branco	
	Pescada cozida com batata cozida e brocolos	pescada	Dieta		
	Alface,beterraba e pepino		Legum/salada	Alface,beterraba e cenoura ralada	
	Tortilha de batata, cenoura, ervilhas e cogumelos	ovo; cogumelos (sulfitos)	Vegetariano	Risotto de cogumelos com queijo ralado	cogumelos (sulfitos); queijo (leite)
Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época		
quinta	dementina 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 leite simples	pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); manteiga (leite, soja); leite
	Creme de abóbora e alho francês			Creme de abóbora e alho francês	
	Frango guisado com massa esparguete e ervilhas	massa (glúten)		Carne de porco à portuguesa	
	Frango corado simples e oregãos com massa esparguete				
	Alface,couve roxa e tomate			Alface,cenoura ralada e pepino	
	Lentilhas de tomata com cenoura e esparguete	massa (glúten)		legumes assados com alho e orégãos (beringela,tomate,brócolos,couve-flor e batata doce)com puré de grão	puré (leite)
Leite creme/ fruta da época	leite		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
	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo		Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo	
	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco	salmão	Prato	Saladinha de salmão com salsa fresca(batata,cenoura,couve-flôr,pimento e milho)	salmão
	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco	salmão	Dieta		
	Alface, milho e cenoura ralada		Legum/salada	Alface,tomate e pepino	
	Hamburgeres vegetarianos no forno com arroz	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, alpo)	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

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

Semana de _28 de Outubro a 02 de Novembro _____ de 2024



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 curgete			Creme de curgete	
	Almondegas mista (porco e vaca) estufadas com esparguete	almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)		Calamares com arroz	calamares (pota, glúten)
	Bife de frango grelhado com esparguete	massa esparguete (glúten)			
	Alface, tomate e milho			Alface, pepino e beterraba	
	Bolonhesa de soja com cenoura	massa (glúten); soja		Ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho-françês, beringela e cenoura) com esparguete	massa esparguete (glúten)
	Fruta da época			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 manteiga e iogurte de aromas	pão (glúten); manteiga (leite, soja); iogurte (leite)
	Juliana de legumes		Sopa	Juliana de legumes	
	Bacalhau à brás (com azeitonas)	bacalhau; ovo	Prato	Frango guisado com macarronete	massa macarronete (glúten)
	Bacalhau cozido com batata, cenoura e feijão verde cozidos	bacalhau	Dieta		
	Mix de brócolos, couve-flor e cenoura		Legum/salada	Alface, tomate e cenoura ralada	
	Legumes à Brás	ovo	Vegetariano	Empadão de soja (com batata)	empadão (leite); soja
	Mousse de chocolate/ fruta da época	leite	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	estrelitas ou corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	Abóbora com feijão encarnado		Sopa	Abóbora com feijão encarnado	
	Carne de vaca guisada com lentilhas e arroz branco		Prato	Bifanas com batata frita	
	Carne de vaca cozida com arroz branco		Dieta		
	Alface, beterraba e tomate		Legum/salada	Alface, pepino e couve roxa	
	Arroz com legumes e lentilhas		Vegetariano	Quinoa com cogumelos e legumes e legumes assados (beterraba, cenoura abóbora e beringela)	cogumelos (sulfitos)
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	
quinta					
	Feriado			Feriado	
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
	Canja de galinha com hortelã/ Creme de cenoura	canja; massinhas (glúten)	Sopa	Canja de galinha com hortelã/ creme de cenoura	canja; massinhas (glúten)
	Frango assado com arroz branco e batata fritas		Prato	Bacalhau gratinado com espinafres	bacalhau
	Frango grelhado com arroz branco		Dieta		
	Alface, beterraba e cenoura ralada		Legum/salada	Alface, cenoura ralada e beterraba	
	Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete, cenoura e arroz branco		Vegetariano	Gratinado de legumes (cenoura, brócolos e couve-flor) com püre batata	puré (leite)
	Fruta da época		Sobremesa	Fruta da época	

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