

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

Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025



ementa 2

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	kiwi e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com manteiga (de origem animal) ou doce e leite simples	pão (glúten); manteiga (leite, soja); leite
	creme de curgete		Sopa	creme de curgete	
	esparguete á bolonhesa	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	Prato	calamares com arroz	calamares (pota, glúten)
	frango cozido com esparguete	massa (glúten)	Dieta		
	alface, tomate e milho		Legume/salada	alface, pepino e beterraba	
	bolonhesa de soja com cenoura	massa (glúten); soja	Vegetariano	ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho-francês, beringela e cenoura) com esparguete	massa (glúten)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
terça	pêra e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, 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	bacalhau; ovo	Prato	frango guisado com macarronete	massa (glúten)
	pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos	pescada	Dieta		
	mix de brócolos, couve-flor e cenoura		Legume/salada	alface, tomate e cenoura ralada	
	legumes à brás	ovo	Vegetariano	empadão de soja (com batata)	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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	estrelitas ou corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	abóbora com feijão encarnado		Sopa	abóbora com feijão encarnado	
	massa de carne de porco guisada com cenoura	massa (glúten)	Prato	bifanas com batata frita	
	carne de porco cozida com massa macarronete	massa (glúten)	Dieta		
	alface, beterraba e tomate		Legume/salada	alface, pepino e couve roxa	
	massa macarronete com legumes e lentilhas	massa (glúten)	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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido	pão (glúten); 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 arroz de cenoura	peixe	Prato	hambúrguer no forno com massa	hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)
	filetes no forno sem molho e arroz de cenoura	peixe	Dieta		
	alface, tomate e pepino		Legume/salada	alface, tomate e pepino	
	jardineira de soja	soja	Vegetariano	massa de legumes (lentilhas, cenoura, brócolos e couve-flor)	massa (glúten)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
sexta	maçã e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, 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 frita Pala-pala		Prato	bacalhau gratinado com espinafres	bacalhau
	frango grelhado com arroz branco	bacalhau	Dieta		
	alface, beterraba e cenoura ralada		Legume/salada	alface, cenoura ralada e beterraba	
	lentilhas estufadas com couve-flor, curgete, cenoura e arroz branco		Vegetariano	gratinado de legumes (cenoura, brócolos e couve-flôr) com púre batata	puré (leite)
	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 10 a 14 de Fevereiro de 2025



ementa 3

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	kiwi e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, 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	
	almondégas com massa esparguete	esparguete (glúten)	Prato	bife de frango de alinho com esparguete	esparguete (glúten)
	frango grelhado com batata cozida e brócolos		Dieta		salmão
	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	aaladilha 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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)
	espinafres		Sopa	espinafres	
	bolos de bacalhau com arroz de feijão	bolos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio)	Prato	pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salsa fresca	pastéis de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio)
	pescada cozida com arroz branco	pescada	Dieta		hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)
	macedónia de legumes		Legum/salada	alface, pepino e milho	
	tirinhas de seitan salteadas com arroz de feijão	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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	cenoura, nabo e curguete		Sopa	cenoura, nabo e curguete	
	perna de peru assada com massa espiral	massa (glúten)	Prato	esparguete à bolonhesa (porco e vaca)	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)
	perna de peru assada sem molho com massa espiral	massa (glúten)	Dieta		
	alface, cenoura ralada e milho		Legum/salada	alface, tomate e couve roxa	
	ovos verdes com batata, cenoura e feijão verde	ovo	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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, 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	
	perca no forno com batata assada	perca	Prato	vitela fatiada com arroz de cenoura	
	perca no forno com batata cozida	perca	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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); leite
	grão com espinafres		Sopa	grão com espinafres	
	feijoada á transmontana com arroz branco		Prato	frango assado com massa	massa (glúten)
	febra de porco grelhadas com arroz branco		Dieta		
	alface, cenoura ralada e beterraba		Legum/salada	alface, couve roxa e milho	
	feijoada de legumes e arroz branco		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



ementa 4

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	laranja e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	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	
	empadão de carne com arroz	carne picada (glúten, soja, sulfitos)	Prato	bacalhau com natas	bacalhau, leite
	empadão de carne com arroz	carne picada (glúten, soja, sulfitos)	Dieta		
	alface, tomate e milho		Legume/salada	alface, couve roxa e pepino	
	empadão de arroz com soja	soja	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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)
	caldo verde	chouriço (leite, soja)	Sopa	caldo verde	chouriço (leite, soja)
	salmão grelhado com batata cozida	salmão	Prato	arroz de aves (frango e peru)	
	salmão grelhado com batata cozida	salmão	Dieta		
	feijão-verde cozido		Legume/salada	alface, beterraba e tomate	
	ervilhas estufadas com cenoura, tomate, alho-francês e batata cozida		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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	estrelitas ou corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	canja de galinha com hortelã/ creme de cenoura	canja [massinhas (glúten)]	Sopa	agrião	
	rancho (porco, vitela)	maruca	Prato	lasanha de carne	folhas de lasanha (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)
	carne de porco estufada simples com macarronete	massa (glúten)	Dieta		
	alface, pepino e beterraba		Legume/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)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
quinta	clementina e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com fiambre e iogurte líquido	pão (glúten); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); iogurte (leite)
	feijão encarnado com couve branca		Sopa	feijão encarnado com couve branca	
	filetes de pescada panados com arroz de tomate	filetes panados (pescada, glúten)	Prato	pizza de fiambre, tomate e cogumelos	[base (glúten), queijo (leite), cogumelos (sulfitos), fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten)]
	pescada estufada ao natural com arroz de tomate	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); 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, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); 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	massa (glúten)	Dieta		
	alface ,cenoura ralada e tomate		Legume/salada	alface, cenoura ralada e milho	
	bolonhesa de soja e cenoura ralada	massa (glúten); soja	Vegetariano	salada de coucos 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 24 a 28 de Fevereiro de 2025



menta 5

Dia	Almoço	Alergêneos	Prato	Jantar	Alergêneos
segunda	kiwi e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, 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	
	esparguete á bolonhesa	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	Prato	frango assado com limão e arroz branco	
	perna de frango no forno sem molho e esparguete	massa (glúten)	Dieta		
	alface, cenoura ralada e pepino		Legum/salada	alface, tomate e pepino	
	saladinha de feijão frade com batata, cenoura, pimento		Vegetariano	pimentos recheados à mexicana (feijão preto, milho e cebola) com arroz branco	
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
terça	pera e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo e iogurte de aromas	pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)
	nabiça		Sopa	nabiça	
	salada de grão com bacalhau e ovo ralado	bacalhau, ovo	Prato	bacalhau à Brás	bacalhau, ovo
	pescada cozida com batata cozida	pescada	Dieta		esparguete (glúten)
	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)	folhas de lasanha (glúten); soja
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
quarta	laranja e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	corn flakes com leite simples	cereais (glúten); leite
	creme de grão com espinafres		Sopa	creme de grão com espinafres	
	frango estufado com arroz de cenoura		Prato	costeletas (porco) à portuguesa com massa esparguete	massa (glúten)
	frango corado com arroz de cenoura		Dieta		
	alface, tomate e milho		Legum/salada	alface, beterraba e milho	
	risoto de cogumelos e ervilhas, queijo ralado	cogumelos (sulfitos); queijo (leite)	Vegetariano	grão de bico estufado com cenoura e couve lombardo e massa esparguete	massa (glúten)
	fruta da época		Sobremesa	fruta da época	
quinta	banana e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, 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	
	medalhões de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde	pescada	Prato	esparguete á bolonhesa	massa (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)
	medalhões de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde	pescada	Dieta		
	alface, cenoura ralada e tomate		Legum/salada	alface, milho e cenoura ralada	
	empadão de soja	puré (leite); soja	Vegetariano	bolonhesa vegetariana	massa (glúten)
	arroz doce/ fruta da época	leite	Sobremesa	fruta da época	
sexta	maçã e bolacha maria ou de água e sal	bolacha Maria (glúten, leite, soja, sulfitos); bolacha água e sal (glúten, leite, soja, sulfitos)	MM-Lanche	pão com queijo ou doce e leite simples	pão (glúten); queijo (leite); leite
	feijão- verde		Sopa	feijão- verde	
	arroz de pato	chouriço (leite, soja)	Prato	feijoada com arroz branco	
	arroz de pato simples		Dieta		
	alface, cenoura ralada e tomate		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