



Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Jantar	Alergénios
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 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		Legumes/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	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)
	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		Legumes/salada	Alface, beterraba e tomate	
	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate, alho francês 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, lactose, soja, sulfitos)	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, frango)	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		Legumes/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	
	Filetes panados com arroz	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		Legumes/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 esparguete		Prato	Salada russa com atum e ovo cozido	atum; ovo
	Pernas de frango grelhado com esparguete		Dieta		
	Alface, cenoura ralada e tomate		Legumes/salada	Alface, cenoura ralada e milho	
	Bolonhesa de soja e cenoura ralada	massa (glúten); soja	Vegetariano	Salada de couscous 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



Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Jantar	Alergénios
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	
	Arroz de frango		Prato	Frango assado com limão e arroz branco	
	Frango cozido com arroz		Dieta		
	Alface, cenoura ralada		Legumes/salada	Alface, tomate e pepino	
	Risoto de cogumelos, ervilhas	cogumelos (sulfitos); queijo (leite)	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, 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	
	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido(batata e cenoura)	atum; ovo	Prato	Bacalhau à Brás	bacalhau; ovo
	Salada russa com atum	atum	Dieta		
	Alface, cenoura ralada e pepino		Legumes/salada	alface, tomate e cenoura	
	Saladinha de feijão frade com batata, cenoura, pimento cru, cebola e salsa fresca	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	
	Massa de vitela e macedónia de legumes	massa (glúten)	Prato	costeletas(porco) à portuguesa com massa esparguete	esparguete (glúten)
	Vitela cozida com massa	massa (glúten)	Dieta		
	Macedónia de legumes		Legumes/salada	Alface, beterraba e milho	
	Soja estufada com massa e macedónia de legumes	esparguete (glúten) e soja	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	
	Maruca no forno com batata salteada, salsa e azeite e brócolos		Prato	Esparguete á bolonhesa	carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)
	Maruca Cozida com batata cozida e brócolos		Dieta		
	Alface, couve roxa e pepino		Legumes/salada	Alface, milho e cenoura ralada	
	Crepes de legumes no forno com batata salteada	folhas de lasanha (glúten); farinha de trigo (glúten)	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	
	Lombo de porco assada e arroz de cenoura	pescada; ovo	Prato	feijoada com arroz branco	
	Lombo de porco assada e arroz de cenoura	pescada	Dieta		
	Alface, tomate e pepino		Legume/salada	Alface, pepino e tomate	
	Caril de grão com arroz branco, polvilhado 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



Semana de _20 a 24 de Janeiro de 2025

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Jantar	Alergénios
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 [tuliocrema (leite)]; manteiga (leite, soja); leite
	Creme de brócolos com cenoura		Sopa	Creme de brócolos com cenoura	
	Hamburger (vaca) no forno com arroz de legumes	hambúrguer de vaca (glúten, soja, sulfitos)	Prato	Frango assado com massa	massa (glúten)
	Bife de frango grelhado com arroz branco		Dieta		
	Alface, cenoura ralada e beterraba		Legumes/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	
	Macarronete salteado com atum, cenoura, tomate e azeitonas	massa (glúten); atum	Prato	Carne de vaca guisada com arroz de cenoura	
	Pescada grelhada com batata e legumes (cenoura e brócolos)	Pescada	Dieta		
	Massa de legumes(alho-françês, cenoura, curgete, azeitonas)	massa (glúten);	Vegetariano	Alface, pepino e tomate 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, vaca, 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		Legumes/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	
	pescada de cebolada no forno com batata, cenoura e feijão verde	pescada	Prato	Almôndegas com massa esparguete	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)
	pescada simples com batata, cenoura e feijão verde	pescada	Dieta		
	Feijão verde		Legumes/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		Legumes/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



Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2025

Dia	Almoço	Alergénios	Prato	Jantar	Alergénios
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 [ulcricreme (leite)]; manteiga (leite, soja); leite
	Creme de cenoura e couve flor		Sopa	Creme de cenoura e couve flor	
	Rolo de carne no forno com massa macarronete	massa macarronete (glúten); rolo carne(soja)	Prato	omelete de fiambre e cogumelos com arroz de feijão verde e cenoura	ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos)
	Rolo de carne no forno com massa macarronete	massa macarronete (glúten); rolo carne(soja)	Dieta		
	Alface, couve roxa e cenoura ralada		Legumes/salada	alface, tomate e pepino	
	Macarronete salteado com cogumelos, feijão manteiga, cenoura, curgete e couve coração	massa 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	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)
	Espinafres		Sopa	Espinafres	
	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido(batata e cenoura)	atum; ovo	Prato	Massa á lavrador(porco, vitela, feijão catarino, couve coração e macarronete)	massa (glúten)
	Salada russa com atum	atum	Dieta		
	Alface, cenoura ralada e pepino		Legumes/salada	Alface, couve roxa e tomate	
	Saladinha de feijão frade com batata, cenoura, pimento cru, cebola e salsa fresca		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	
	Lombo de porco no forno com tomilho e arroz de açafraão	lombo porco	Prato	Pernas de frango assadas com alecrim e arroz branco	
	Febras de porco grelhadas com arroz branco	lombo porco	Dieta		
	Couve lombarda salteada com cenoura		Legumes/salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	
	Chili de soja (cenoura, milho, pimento vermelho) com feijão encarnado e arroz	soja	Vegetariano	Risoto 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		Sopa	Creme de abóbora e alho francês	
	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e Batata salteada	salmão	Prato	Carne de porco à portuguesa	
	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e Batata salteada	salmão	Dieta		
	Alface, milho e cenoura ralada		Legumes/salada	Alface, cenoura ralada e pepino	
	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	hambúrguer vegetariano (glúten, ovo, soja, aipo)	Vegetariano	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	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
	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo		Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo	
	Frango guisado com massa esparguete e ervilhas	massa (glúten)	Prato	Saladinha de salmão com salsa fresca(batata, cenoura, couve-flor, pimento e milho)	salmão
	Frango corado simples e orégãos com massa esparguete		Dieta		
	Alface, couve roxa e tomate		Legumes/salada	Alface, tomate e pepino	
	Lentilhas de tomatada com cenoura e esparguete	massa (glúten)	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