

| 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  |  |
|         | Esparguete á bolonhêsa   | atum; ovo   | Prato        | Frango assado com limão e arroz branco  |  |
|         | perna de frango no forno sem molho e esparguete                  | atum  | 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   | 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  |  |
|         | Salada de grão com bacalhau e ovo ralado                         |   | Prato        | Bacalhau à Brás   | bacalhau; ovo  |
|         | Pescada cozida com batata cozida                                 |   | 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  |  |
|         | Frango estufado com arroz de cenoura                             | chouriço (soja)   | Prato        | costeletas (porco) à portuguesa com massa esparguete                          | esparguete (glúten)  |
|         | Frango corado com arroz de cenoura                               | esparguete (glúten)   | Dieta        |   |  |
|         | Alface, tomate e milho   |   | Legum/salada | Alface, beterraba e milho   |  |
|         | Risoto de cogumelos e ervilhas, queijo ralado                    | 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  |  |
|         | Medalhões de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde | chouriço (soja)   | Prato        | Esparguete á bolonhesa  | carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)                                 |
|         | Medalhões de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde | esparguete (glúten)   | Dieta        |   |  |
|         | Alface, cenoura ralada e tomate                                  |   | Legum/salada | Alface, milho e cenoura ralada  |  |
|         | Empadão de soja  |   | 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   |  |
|         | Arroz de pato  | pescada; ovo  | Prato        | feijoada com arroz branco   |  |
|         | Arroz de pato simples  | pescada   | 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

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 [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)  |
|                          | frango 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  |   |
|                          | 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          |  |   |
|                          |  |   | Legum/salada   | Alface, pepino e tomate  |   |
|                          | Massa de legumes (alho-françês, cenoura, curgete, azeitonas)                   | massa (glúten);   | 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, 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  |   | Legum/salada   | Alface, cenoura ralada e beterraba   |   |
|                          | Coucouc de lentilhas com legumes salteados (couve lombarda, cenoura e curgete) | couscouc (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                   |  |   |                |  |   |
|                          |  |   |                |  |   |
|                          | Dia Do Trabalhador   |   |                | Dia Do Trabalhador   |   |
|                          |  |   |                |  |   |
| 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   | Alérgen   | Prato                                       | Jantar  | Alérgenos  |
|----------------|--|---|---|---|--|
| segunda        | laranja e bolacha maria ou de água e sal   | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sultifos) | MM-Lanche                                   | pão com chocolate ou manteiga e leite simples   | pão (glúten); chocolate (lactose, 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 e (glúten); atum  | Prato                                       | omolete de fiambre e cogumelos com arroz de feijão verde e cenoura  | ovo; fiambre (soja, leite, sultifos, ovo, glúten); cogumelos (sultifos)  |
|                | Rolo de carne no forno com massa macarronete<br>Alface,couve roxa e cenoura ralada   | perca   | Dieta<br>Legum/vegetariano                  | alface, tomate e pepino   |  |
| terça          | Macarronete salteado com cogumelos, feijão manteiga,cenoura,curgete e couve coração  | massa macarronete e (glúten); cogumelos (sultifos)  | Vegetariano                                 | Coucous de lentilhas com legumes salteados(couve lombarda,cenoura e curgete   | coucous (glúten)   |
|                | Fruta da época   |   | Sobremesa                                   | Fruta da época  |  |
|                | pêra e bolacha maria ou de água e sal  | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sultifos) | MM-Lanche                                   | pão com queijo e iogurte de aromas  | pão (glúten); queijo (leite); iogurte (leite)  |
|                | Espinafres<br>Salada de feijão Frade com atum e ovo cozido(batata e cenoura)<br>Pescada cozida com batata e legumes cozidos<br>Couve lombarda salteada com cenoura<br>Salada de feijão Frade com batata, pimento, cenoura                              |   | Sopa<br>Prato<br>Dieta<br>Legum/vegetariano | Agrião<br>Massa à lavrador (porco, vitela, feijão catarino, couve coração e macarronete)<br>Alface, couve roxa e tomate<br>Caril de legumes com arroz de feijão catarino(coentros frescos)  | massa (glúten)   |
| 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, sultifos) | MM-Lanche                                   | corn flakes com leite simples   | cereais (glúten); leite  |
|                | Feijão verde<br>Lombo de porco no forno com tomilho e arroz de agrião<br>Febras de porco grelhadas com arroz branco<br>Couve lombarda salteada com cenoura<br>Chili de soja (cenoura, milho, pimento vermelho) com feijão encarnado e arroz            |   | Sopa<br>Prato<br>Dieta<br>Legum/vegetariano | Feijão verde<br>Pernas de frango assadas com alecrim e arroz branco<br>Alface, beterraba e cenoura ralada<br>Risotto de cogumelos com queijo ralado   | cogumelos (sultifos); queijo (leite)   |
|                | Fruta da época   |   | Sobremesa                                   | Fruta da época  |  |
|                | dementina e bolacha maria ou de água e sal   | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sultifos) | MM-Lanche                                   | Pão de leite com fiambre ou manteiga e leite simples  | pão de leite (glúten, leite, ovo); fiambre (soja, leite, sultifos, ovo, glúten); manteiga (leite, soja); leite |
| quinta         | Creme de abóbora e alho francês<br>Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e batata salteada<br>Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e batata cozida<br>Alface, milho e cenoura ralada<br>Hamburgeres vegetarianos no forno com arroz |   |   | Creme de abóbora e alho francês<br>Carne de porco à portuguesa<br>Alface, cenoura ralada e pepino<br>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  |  |
|                | Fruta da época   |   |   | Fruta da época  |  |
|                | banana e bolacha maria ou de água e sal  | bolacha Maria (glúten, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sultifos) | MM-Lanche                                   | pão com queijo ou doce e leite simples  | pão (glúten); queijo (leite); leite  |
| sexta          | Sopa de feijão encarnado com couve lombardo<br>Frango guisado com massa esparguete e ervilhas<br>Frango corado simples e orégãos com massa esparguete<br>Alface,couve roxa e tomate<br>Lentilhas de tomatada com cenoura e esparguete                  |   | Sopa<br>Prato<br>Dieta<br>Legum/vegetariano | Sopa de feijão encarnado com couve lombardo<br>Saladinha de salmão com salsa fresca(batata,cenoura,couve-flor,pimento e milho)<br>Alface,tomate e pepino<br>Salada de quinoa e feijão encarnado(cebola,espinafres,milho, pimento vermelho e salsa fresca) | salmão   |
|                | Fruta da época   |   | Sobremesa                                   | fruta da época  |  |

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



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   |  |
|         | Esparguete á bolonhêsa  | almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa esparguete (glúten)                              |              | Calamares com arroz  | calamares (pota, glúten)   |
|         | frango cozido com esparguete  | massa esparguete (glúten)   |              |  |  |
|         | Alface, tomate e milho  |   |              | Alface, pepino e beterraba   |  |
|         | Bolonhêsa 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   | bacalhau; ovo   | Prato        | Frango guisado com macarronete   | massa macarronete (glúten)   |
|         | pescada cozida 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   |  |
|         | Massa de carne de porco guisada com cenoura                             |   | Prato        | Bifanas com batata frita   |  |
|         | Carne de porco cozida com massa macarronete                             |   | Dieta        |  |  |
|         | Alface, beterraba e tomate  |   | Legum/salada | Alface, pepino e couve roxa  |  |
|         | Massa Macarronete 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 de leite (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 arroz de cenoura | pescada   | Prato        | Hamburger no forno com massa   | hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)  |
|         | Filetes no forno sem molho e arroz de cenoura                           | 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 frita Pala-pala                 |   | 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 púre batata                        | púre (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   |  |
|         | Almondêgas com massa esparguete                  | tesourinhos (peixe, glúten)   | Prato        | Bife de frango de alinho com esparguete   | massa esparguete (glúten)  |
|         | frango grelhado 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  |  |
|         | Bolos de bacalhau com arroz de feijão            | massa (glúten)  | Prato        | Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salsa fresca  | pastéis de bacalhau (peixe, ovo, glúten)   |
|         | pescada cozida com arroz branco                  | massa (glúten)  | Dieta        |   |  |
|         | 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, lactose, soja); bolacha água e sal (glúten, lactose, soja, sulfitos) | MM-Lanche    | Corn Flakes com leite simples   | cereais (glúten); leite  |
|         | cenoura, nabo e courguete                        |   | Sopa         | cenoura, nabo e courguete   |  |
|         | Perna de peru assada com massa espiral           | perca   | Prato        | Esparguete à bolonhesa (porco e vaca)   | carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)                                       |
|         | Perna de peru assada sem molho com massa espiral | perca   | Dieta        |   |  |
|         | Ovos verdes com batata, cenoura e feijão verde   | ovo   | Legum/salada | Alface, tomate e couve roxa   |  |
|         | Alface, cenoura ralada e milho                   |   | 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  |  |
|         | Perca no forno com batata assada                 |   | Prato        | Vitela fatiada com arroz de cenoura   |  |
|         | Perca no forno com batata cozida                 |   | 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   |  |
|         | Feijoada á transmontana com arroz branco         | bacalhau; molho bechamel (leite, glúten)  | Prato        | Frango assado com massa   | massa (glúten)   |
|         | febra de porco grelhadas com arroz branco        | bacalhau  | Dieta        |   |  |
|         | alface, cenoura ralada e beterraba               |   | Legum/salada | Alface, couve roxa e milho  |  |
|         | Feijoada de legumes e arroz branco               | 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

| 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   |  |
|         | Empadão de carne com arroz  | rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)                                      | Prato        | Bacalhau com natas   | bacalhau; natas (leite)  |
|         | Empadão de carne com arroz  | rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)                                      | Dieta        |  |  |
|         | Alface, tomate e milho  |   | Legum/salada | Alface, couve roxa e pepino                                  |  |
|         | Empadão de arroz com 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, 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 cozida                                     | salmão  | Prato        | Arroz de aves (frango e peru)                                |  |
|         | Salmão grelhado com batata cozida                                     | salmão  | Dieta        |  |  |
|         | Feijão -verde cozida  |   | Legum/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, 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                            |  |
|         | Filetes de pescada panados com arroz de tomate                        | 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 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, 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