

Itau Ementa

Conservatório de Música da Covilhã
Semana de 11 a 15 de Setembro de 2017
Almoço

Segunda

Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Creme de hortalíça
Prato	Carne de porco à primavera com massa fassili ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Carne de porco ao natural com massa fassili ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Reforço	Pera com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de legumes
Prato	Salada fria de atum com ovo e macedónia de legumes ^{1,3,4,5,7,12}
Dieta	Salada de peixe com legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Creme de feijão-verde
Prato	Lombinhos de porco com cogumelos e puré de batata ^{1,3,4,5,6,12}
Dieta	Febras grelhadas com batata cozida
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Cereais ⁷

Quinta

Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sopa	Creme de cenoura
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate
Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura ⁴
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Reforço	Banana com bolachas
Sopa	Sopa de espinafres e nabos
Prato	Frango à passarinha com massa ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

Conservatório de Música da Covilhã
Semana de 18 a 22 de Setembro de 2017
Almoço

Segunda

Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Juliana de legumes
Prato	Almondegas com molho de tomate e massa esparguete ^{1,3,5,6,7}
Dieta	Febras grelhadas com massa esparguete ^{1,3,5,6,7}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Reforço	Pera com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de legumes
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e ervilhas ^{4,5,6}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}
Sopa	Sopa de Feijão-verde
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,3,4,5,6,12}
Dieta	Massinha de peixe ao natural com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Cereais ⁷

Quinta

Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sopa	Sopa de abobora e couve-flor
Prato	Feijoada de carnes ^{1,3,5,6}
Dieta	Arroz de carnes ao natural com legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Reforço	Banana com bolachas
Sopa	Sopa de nabos e espinafres
Prato	Frango assado com arroz branco ^{5,6,12}
Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco ^{5,6,12}
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.