



Escola Internacional da Covilhã e Conservatório de Música da Covilhã  
Semana de 8 a 12 de maio de 2017

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Juliana de legumes	218	53	1,1	0,2	8,8	2,6	1,4	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1117	267	10,5	1,7	33,7	1,3	8,0	1,4
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz de cenoura <sup>5,6</sup>	604	144	2,5	0,5	12,3	0,3	17,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	101	3,3	1,8	13,8	2,4	3,8	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	577	137	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho	296	72	1,1	0,2	12,1	2,4	2,8	0,1
Prato	Massada de peixe (salmão lascado) com molho branco e brócolos <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>	852	203	11,3	2,2	14,4	1,2	10,0	0,2
Dieta	Massada de peixe com refugado de tomate <sup>1,3,4,5,6</sup>	1117	266	15,9	3,0	16,9	1,0	12,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Quarta</b>									
Reforço	Maça com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de cenoura	210	51	1,0	0,1	8,7	2,7	1,2	0,1
Prato	Peru corado com arroz de ervilhas <sup>5,6</sup>	837	200	9,0	2,1	16,1	0,3	13,2	0,4
Dieta	Peru corado com arroz de ervilhas <sup>5,6</sup>	837	200	9,0	2,1	16,1	0,3	13,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Cereais <sup>7</sup>	157	37	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	619	147	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	206	50	1,0	0,1	8,2	2,5	1,5	0,1
Prato	Medalhões de pescada com batata e ervilhas <sup>4,5,6</sup>	368	88	1,2	0,2	11,7	0,9	7,2	0,2
Dieta	Medalhões de pescada estufados ao natural com batata cozida e legumes <sup>4,5,6</sup>	343	82	1,1	0,2	11,0	1,2	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou pudim <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	475	113	3,1	0,8	17,6	14,0	4,1	0,1
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Sexta</b>									
Reforço	Banana com bolachas	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sopa	Sopa de espinafres e nabos	203	50	1,1	0,2	7,9	2,3	1,5	0,1
Prato	Jardineira de novilho (cenoura, ervilhas, feijão-verde e batata) <sup>5,6</sup>	447	107	3,3	1,1	11,5	1,1	7,4	0,1
Dieta	Jardineira de novilho estufado em cru <sup>5,6</sup>	447	107	3,3	1,1	11,5	1,1	7,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	523	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4

0,1



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Escola Internacional da Covilhã e Conservatório de Música da Covilhã  
Semana de 15 a 19 de maio de 2017

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Creme de legumes	193	47	1,0	0,1	7,8	2,7	1,3	0,1
Prato	Frango estufado com macarrão polvilhado com ervas aromáticas <sup>1,3,5,6</sup>	763	181	3,9	0,8	19,9	1,1	15,4	0,4
Dieta	Frango estufado em cru com macarrão polvilhado com ervas aromáticas <sup>1,3</sup>	673	160	3,0	0,7	13,4	0,6	18,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	101	3,3	1,8	13,8	2,4	3,8	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	577	137	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de alho-francês	213	52	1,1	0,2	8,6	2,5	1,4	0,1
Prato	Rolinhos de pescada no forno com arroz de cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>4,5,6</sup>	522	125	3,0	0,4	14,5	1,0	9,6	0,4
Dieta	Rolinhos de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4,5,6</sup>	486	116	1,9	0,3	14,6	1,0	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Quarta</b>									
Reforço	Maça com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de couve portuguesa com grão	265	64	1,3	0,2	10,5	2,7	2,1	0,1
Prato	Massa espiral com salsichas com cogumelos e polvilhado com ovo raspado <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	799	190	8,5	2,4	20,0	1,4	8,0	1,2
Dieta	Massa de frango ao natural <sup>1,3,5,6</sup>	757	181	3,9	0,7	19,9	0,4	16,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	319	76	0,3	0,1	17,2	17,2	1,3	0,0
Lanche	Cereais <sup>7</sup>	157	37	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	619	147	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Caldo verde <sup>1,6,7,9,12</sup>	298	71	3,0	0,8	8,5	0,8	2,0	0,3
Prato	Filete de pescada no forno em molho de tomate com batata <sup>4,5,6</sup>	507	121	5,3	0,7	11,4	0,9	6,8	0,2
Dieta	Filete de pescada no forno ao natural com batata <sup>4</sup>	372	89	0,9	0,1	12,5	0,8	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Sexta</b>									
Reforço	Banana com bolachas	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sopa	Sopa primavera	206	50	1,0	0,2	8,2	2,5	1,5	0,1
Prato	Arroz de pato e legumes <sup>5,6</sup>	711	170	4,5	0,9	22,0	1,1	9,9	0,3
Dieta	Arroz de pato estufado em cru e legumes	684	163	3,6	0,8	22,2	1,1	10,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	523	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Escola Internacional da Covilhã e Conservatório de Música da Covilhã  
Semana de 22 a 26 de maio de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde	215	53	1,1	0,2	8,7	2,6	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa com esparguete de cenoura e milho <sup>1,3,5,6,12</sup>	624	148	4,6	1,2	17,4	1,5	9,0	0,8
Dieta	Esparguete com carne picada de vaca ao natural <sup>1,3,12</sup>	564	134	3,1	1,1	17,9	2,0	8,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	101	3,3	1,8	13,8	2,4	3,8	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	577	137	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de brócolos	216	53	1,1	0,2	8,5	2,4	1,5	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de ervilhas <sup>4,5,6</sup>	684	163	5,5	0,8	16,7	0,5	11,2	0,5
Dieta	Filete de pescada no forno ao natural com arroz de ervilhas <sup>4,5,6</sup>	652	156	3,3	0,5	18,4	0,3	12,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época ou pudim <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	475	113	3,1	0,8	17,6	14,0	4,1	0,1
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Quarta</b>									
Reforço	Maça com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de abóbora	202	49	1,0	0,1	8,3	2,6	1,2	0,1
Prato	Frango na púcara com massa espiral <sup>1,3,5,6</sup>	688	163	3,9	0,7	19,0	1,6	12,7	0,3
Dieta	Frango estufado em cru com massa espiral <sup>1,3</sup>	688	163	3,0	0,7	15,1	0,6	18,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Cereais <sup>7</sup>	157	37	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	619	147	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de feijão-frade e nabijas	320	78	1,1	0,2	13,0	2,6	3,2	0,1
Prato	Paloco espiritual <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	550	132	3,3	0,3	16,4	0,8	8,9	1,6
Dieta	Paloco espiritual (sem molho) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	493	118	2,5	0,2	14,2	0,5	9,4	1,8
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Sexta</b>									
Reforço	Banana com bolachas	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sopa	Sopa de macedónia	217	53	1,1	0,1	8,8	2,3	1,4	0,1
Prato	Fêveras com batata frita e arroz <sup>5,6</sup>	875	209	10,6	1,5	17,1	0,0	11,0	0,2
Dieta	Fêveras grelhadas arroz <sup>5,6</sup>	781	187	5,0	1,4	17,2	0,1	17,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	523	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Escola Internacional da Covilhã e Conservatório de Música da Covilhã  
Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de cenoura	210	51	1,0	0,1	8,7	2,7	1,2	0,1
Prato	Salada de peru com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	666	159	3,4	0,6	17,5	0,8	14,2	0,3
Dieta	Peru estufado com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	666	159	3,4	0,6	17,5	0,8	14,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	101	3,3	1,8	13,8	2,4	3,8	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	577	137	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	259	63	1,1	0,2	10,2	2,5	2,6	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	866	207	4,9	0,6	31,5	1,7	7,6	0,6
Dieta	Filete de pescada no forno ao natural com arroz de tomate <sup>4,5,6</sup>	641	153	3,2	0,5	18,1	0,1	12,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Quarta</b>									
Reforço	Maça com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês	213	52	1,1	0,2	8,6	2,5	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, feijão vermelho e macarrão) com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	754	180	5,5	1,7	17,1	1,1	15,0	0,2
Dieta	Macarrão com frango ao natural <sup>1,3</sup>	577	137	2,3	0,5	16,1	1,8	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	284	67	0,4	0,1	15,5	15,5	0,9	0,0
Lanche	Cereais <sup>7</sup>	157	37	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	619	147	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de alho-francês	213	52	1,1	0,2	8,6	2,5	1,4	0,1
Prato	Peixe à brás <sup>3,4,5,6</sup>	441	105	3,2	0,2	11,0	0,7	7,5	0,1
Dieta	Filete de paloco assado ao natural com batata <sup>4</sup>	377	90	1,0	0,2	12,4	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Banana pequena	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Sexta</b>									
Reforço	Banana com bolachas	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sopa	Sopa de espinafres e nabos	203	50	1,1	0,2	7,9	2,3	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura <sup>5,6</sup>	709	169	3,9	0,7	20,1	0,7	12,9	0,4
Dieta	Frango estufado em cru com arroz de cenoura <sup>5,6</sup>	641	153	3,1	0,6	14,0	0,3	16,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	523	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





Escola Internacional da Covilhã e Conservatório de Música da Covilhã  
Semana de 5 a 9 de junho de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de macedónia de legumes	217	53	1,1	0,1	8,8	2,3	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,5,6,12</sup>	775	184	5,8	1,7	21,9	1,2	10,8	1,1
Dieta	Esparguete com carne picada de vaca qao natural <sup>1,3,12</sup>	564	134	3,1	1,1	17,9	2,0	8,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	101	3,3	1,8	13,8	2,4	3,8	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	577	137	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa camponesa	287	69	0,9	0,1	12,1	1,1	2,7	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de batata, ervilhas e feijão-verde <sup>4</sup>	563	135	6,6	1,3	11,8	1,0	6,7	0,2
Dieta	Salmão lascado com salada de batata, ervilhas e feijão-verde <sup>4</sup>	563	135	6,6	1,3	11,8	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Quarta</b>									
Reforço	Maça com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de grão e repolho	250	60	0,9	0,1	10,7	1,2	1,9	0,1
Prato	Lombinhos de porco com cogumelos e arroz <sup>5,6</sup>	1158	277	20,1	3,7	14,7	0,4	8,8	0,5
Dieta	Pá de porco estufada em cru com arroz <sup>5,6</sup>	944	226	9,8	2,8	21,4	0,4	12,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Cereais <sup>7</sup>	157	37	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	619	147	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de espinafres	272	65	1,0	0,1	11,7	1,4	2,0	0,2
Prato	Filete de cavala sobre macarronete salteado em molho de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	1278	305	18,4	1,8	17,9	0,9	16,6	0,2
Dieta	Filete de cavala sobre macarronete salteado <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	1202	287	12,6	0,9	22,1	0,7	20,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou pudim <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	475	113	3,1	0,8	17,6	14,0	4,1	0,1
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Sexta</b>									
Reforço	Banana com bolachas	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sopa	Juliana de legumes	218	53	1,1	0,2	8,8	2,6	1,4	0,1
Prato	Peru no forno com batata assada <sup>5,6</sup>	593	142	7,0	1,4	12,1	0,8	7,3	0,2
Dieta	Peru assado ao natural com batata assada	511	122	4,5	1,3	10,0	0,6	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	523	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Escola Internacional da Covilhã e Conservatório de Música da Covilhã  
Semana de 12 a 16 de junho de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês	213	52	1,1	0,2	8,6	2,5	1,4	0,1
Prato	Carne de porco à primaveril com massa <sup>1,3,5,6</sup>	940	225	23,5	2,7	2,6	2,3	0,8	0,1
Dieta	Carne de porco estufada em cru à primaveril com massa <sup>1,3,7,10,14</sup>	797	190	7,4	2,3	17,9	2,0	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	101	3,3	1,8	13,8	2,4	3,8	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	577	137	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	182	43	0,5	0,1	5,4	0,0	4,1	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	912	218	5,3	0,7	33,3	1,7	7,7	0,7
Dieta	Filete de paloco grelhado com arroz de tomate <sup>4,5,6</sup>	617	148	2,0	0,3	18,8	0,1	12,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Quarta</b>									
Reforço	Maça com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de cenoura	210	51	1,0	0,1	8,7	2,7	1,2	0,1
Prato	Massa de carne à lavrador (frango e salsichas) <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	734	175	5,4	1,2	19,1	1,6	11,6	0,5
Dieta	Massa com carne e legumes ao natural <sup>1,3</sup>	577	137	2,3	0,5	16,1	1,8	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Cereais <sup>7</sup>	157	37	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	619	147	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Creme de ervilhas	226	55	1,1	0,2	9,0	2,5	1,6	0,1
Prato	Paloco à gomes de sá <sup>3,4</sup>	401	96	1,7	0,3	12,2	0,8	7,5	1,1
Dieta	Paloco à gomes de sá <sup>3,4</sup>	401	96	1,7	0,3	12,2	0,8	7,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Sexta</b>									
Reforço	Banana com bolachas	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sopa	Sopa de abóbora e nabos	208	50	0,7	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Lombo assado com arroz <sup>5,6</sup>	1005	240	12,1	3,3	18,5	0,2	13,8	0,4
Dieta	Lombo assado ao natural com arroz <sup>5,6</sup>	883	211	11,0	3,6	11,5	0,2	16,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	319	76	0,3	0,1	17,2	17,2	1,3	0,0
Lanche	Pão com "tuliocrema" ou doce e leite simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	523	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Escola Internacional da Covilhã e Conservatório de Música da Covilhã  
Semana de 19 a 23 de junho de 2017  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de alface	210	51	1,1	0,2	8,6	2,6	1,3	0,1
Prato	Massa com peru desfiado no forno em cama de legumes <sup>1,3</sup>	553	131	1,7	0,4	15,9	1,8	12,2	0,2
Dieta	Massa com peru desfiado no forno em cama de legumes <sup>1,3</sup>	553	131	1,7	0,4	15,9	1,8	12,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	101	3,3	1,8	13,8	2,4	3,8	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	577	137	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Creme de couve-flor	214	52	1,1	0,1	8,5	2,6	1,5	0,1
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1120	268	12,8	1,7	27,7	0,6	9,6	0,9
Dieta	Arroz de peixes estufados em cru <sup>4</sup>	86	21	0,4	0,1	3,4	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Quarta</b>									
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	540	129	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de legumes	182	43	0,5	0,1	5,4	0,0	4,1	0,2
Prato	Massa à lavrador com carne de porco (cenoura e couve lombarda) <sup>1,3</sup>	754	180	5,5	1,7	17,1	1,1	15,0	0,2
Dieta	Macarrão com carne e legumes ao natural <sup>1,3</sup>	577	137	2,3	0,5	16,1	1,8	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Cereais <sup>7</sup>	157	37	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	619	147	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de grão com cenoura	318	77	1,4	0,2	12,4	2,5	3,0	0,1
Prato	Medalhões de pescada com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	332	79	0,4	0,1	12,3	1,2	6,3	0,2
Dieta	Medalhões de pescada com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	332	79	0,4	0,1	12,3	1,2	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou pudim <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	475	113	3,1	0,8	17,6	14,0	4,1	0,1
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	683	163	4,0	1,6	24,9	0,7	6,3	1,0
<b>Sexta</b>									
Reforço	Banana com bolachas	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sopa	Sopa de feijão-verde	215	53	1,1	0,2	8,7	2,6	1,4	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz	796	190	5,2	1,6	20,9	1,0	14,4	0,2
Dieta	Arroz de carnes estufadas em cru	810	194	7,0	2,2	16,8	0,3	15,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com "tulicreme" ou doce e leite simples <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	523	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas