

31/03 a 04/04

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	Chilli de carne com arroz branco
	Veggie	Chilli de soja com arroz branco
	CoMtradição	Tortilha de fiambre, milho e cogumelos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrânico	Lombinhos de perca no forno com molho de laranja e mel e puré de batata
	Veggie	Seitan estufado com puré de batata
	CoMtradição	Baguete com pasta de atum, ovo cozido, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
	Mediterrânico	Pernas de frango estufadas com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrânico	Arroz de atum
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-lombarda e cogumelos) e arroz branco
	CoMtradição	Arroz colorido de camarão, delícias do mar, ervilhas, cenoura e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha & Sopa de macedónia de legumes
	Mediterrânico	Jardineira de peru
	Veggie	Jardineira Primavera de feijão-vermelho, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Salada de fusilli tricolor com frango desfiado, ovo, alface, cenoura, tomate, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

07/04 a 11/04

Segunda-Feira

Sopa	Abóbora com ervilhas
Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de tomate
Veggie	Falafel (bolinhos de grão-de-bico) com arroz de tomate
CoMtradição	Pão de sementes com filete de pescada panado, alface, tomate e cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e fusilli tricolor
Veggie	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor
CoMtradição	Pizza de fiambre, cogumelos e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Cenoura com couve ripada
Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá
Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de atum com ovo cozido, massa espiral, alface, tomate, cenoura milho e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Pudim e fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA
Mediterrânico	
Veggie	
CoMtradição	
Hortícolas	
Sobremesa	

Sexta-Feira

Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA
Mediterrânico	
Veggie	
CoMtradição	
Hortícolas	
Sobremesa	

21/04 a 25/04

Segunda-Feira

Sopa
Mediterrânico
Veggie
CoMtradição
Hortícolas
Sobremesa

INTERRUPÇÃO LETIVA

Terça-Feira

Sopa Nabijas
Mediterrânico Pica-pau do Ribatejo (carne de porco) com arroz de feijão
Veggie Tofu salteado com arroz de feijão
CoMtradição Bife de frango em bolo do caco com alface e tomate
Hortícolas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa Creme de ervilhas
Mediterrânico Salmão salteado com massa penne e ovo picado
Veggie *One pot* de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa penne
CoMtradição Tortilha de batata com atum, cenoura, brócolos e milho
Hortícolas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
Mediterrânico Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de cenoura
Veggie Empadão de soja com arroz de cenoura
CoMtradição *Bowl* colorida de fiambre e queijo (massa lacinhos, cubos de fiambre, cubos de queijo, milho, brócolos e molho de iogurte)
Hortícolas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa
Mediterrânico
Veggie
CoMtradição
Hortícolas
Sobremesa

FERIADO

28/04 a 30/04

Segunda-Feira	Sopa	Agrião
	Mediterrânico	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos e massa penne
	Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos) e massa penne
	CoMtradição	Bolo do caco com hambúrguer de vaca, queijo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz branco
	CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres gratinado
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Arroz-doce e fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Rancho de frango (frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)
	Veggie	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne)
	CoMtradição	<i>Bowl</i> de massa penne com cubos de frango salteados, ananás e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		
Sexta-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		