

01/12 a 05/12

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	FERIADO
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Couve-flor com cenoura ripada Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com molho de tomate e esparguete Bolonesa de lentilhas com esparguete Carbonara de frango com esparguete Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de brócolos Bacalhau Espiritual Tofu à Brás Baguete com omelete de queijo, alface e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo Cubos de frango salteados com cogumelos e arroz de cenoura Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura Arroz Primavera (arroz, bacon, ovo mexido, cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de alho-francês Salmão salteado com massa penne e ovo picado Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) Massa de atum gratinada Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

08/12 a 12/12

Segunda-Feira

 Sopa  
Mediterrânico  
Veggie  
CoMtradição  
Hortícolas  
Sobremesa

FERIADO

Terça-Feira

 Sopa  
Mediterrânico  
Veggie  
CoMtradição  
Hortícolas  
Sobremesa

Creme de legumes

Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete)

Feijoada de três feijões com arroz de legumes (cenoura e curgete)

Salada de atum e feijão-frade com ovo cozido, milho, alface, tomate e cenoura

Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)

Fruta da época

Quarta-Feira

 Sopa  
Mediterrânico  
Veggie  
CoMtradição  
Hortícolas  
Sobremesa

Nabiças

Coxas de frango no forno com molho de limão e esparguete

Bolonhesa de soja com esparguete

Pão de sementes com hambúrguer de aves, queijo, alface e tomate

Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)

Fruta da época

Quinta-Feira

 Sopa  
Mediterrânico  
Veggie  
CoMtradição  
Hortícolas  
Sobremesa

Creme de abóbora com couve-flor

Pescada à Zé do Pipo (lombos de pescada gratinados com puré de batata)

Empadão de lentilhas

Baguete com pasta de delícias do mar, ovo cozido, cenoura e milho

Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)

Fruta da época

Sexta-Feira

 Sopa  
Mediterrânico  
Veggie  
CoMtradição  
Hortícolas  
Sobremesa

Lentilhas

Febras de porco de cebolada com arroz branco

Caril de grão com arroz branco

Bifana em bolo do caco

Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)

Fruta da época

**15/12 a 19/12**

## Segunda-Feira

Sopa	Creme de abóbora
Mediterrânico	Bolonhesa de atum com esparguete
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos) e esparguete
CoMtradição	Salada grega (tomate, pepino, azeitonas e queijo feta) com grão-de-bico
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

## Terça-Feira

Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
Mediterrânico	Jardineira de carne de vaca
Veggie	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde
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	Caldo-verde
Mediterrânico	Lombinhos de perca no forno com arroz de tomate
Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos) e arroz de tomate
CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres gratinado
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta-Feira

Sopa	Feijão-branco com espinafres
Mediterrânico	<i>Stroganoff</i> de frango com fusilli tricolor
Veggie	<i>Stroganoff</i> de seitan com fusilli tricolor
CoMtradição	<i>Bowl</i> com cubos de frango, legumes salteados (pimento, brócolos e cenoura), ananás e molho de soja com fusilli tricolor
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta-Feira

Sopa	Creme de feijão-verde
Mediterrânico	Bacalhau à Brás
Veggie	Alho-francês com grão à Brás
CoMtradição	Baguete com filete de pescada panado, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Arroz-doce e fruta da época