

03/02 a 07/02

Segunda-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate e esparguete
Veggie	Almôndegas vegetarianas estufadas com molho de tomate e esparguete
CoMtradição	Esparguete à Carbonara
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Arroz-doce e fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Lentilhas
Mediterrânico	Pescada lascada com batata, ovo cozido e brócolos
Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Tortilha de batata com atum, cenoura, ervilhas e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Espinafres
Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e arroz branco
Veggie	Chilli de soja com arroz branco
CoMtradição	Baguete com bife de peru, cenoura e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Juliana
Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com massa espiral
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes e massa espiral
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	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de cenoura
Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura
CoMtradição	Pizza de fiambre e ananás
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

10/02 a 14/02

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	Bacalhau Espiritual
	Veggie	Tofu à Brás
	CoMtradição	Baguete com filete de pescada panado, alface, cenoura e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e fusilli tricolor
	Veggie	<i>Stroganoff</i> de seitan com fusilli tricolor
	CoMtradição	<i>Bowl</i> de fusilli tricolor 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
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve
	Mediterrânico	Lombinhos de perca gratinados com arroz de cenoura
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura
	CoMtradição	Mac & Cheese
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Mediterrânico	Febras de porco de cebolada com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Pão de sementes com bife de frango, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura
	Mediterrânico	Salada Camponesa com atum e ovo cozido (batata, cenoura, ervilhas, atum e ovo)
	Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Penne com camarão e delícias do mar salteados com alinho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

17/02 a 21/02

Segunda-Feira

Sopa	Canja de galinha & Sopa Primavera
Mediterrânico	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos e massa penne
Veggie	Massada de tofu de tomatada
CoMtradição	Bolo do caco com hambúrguer de vaca, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de brócolos
Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com limão, ervas aromáticas e arroz de cenoura
Veggie	Estufado de grão-de-bico e couve-lombarda com arroz de cenoura
CoMtradição	<i>Poke-bowl</i> de delícias do mar com arroz de cenoura, ovo cozido, ananás, milho e pepino
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Caldo-verde
Mediterrânico	<i>Stroganoff</i> de peru com fusilli tricolor
Veggie	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor
CoMtradição	Salada de fusilli tricolor com fiambre, queijo, brócolos, 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	Creme de alho-francês
Mediterrânico	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo)
Veggie	Seitan à Portuguesa
CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres com molho de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
Mediterrânico	Carne de vitela estufada com arroz branco
Veggie	Feijoada de três feijões com arroz branco
CoMtradição	Tortilha de batata com fiambre e cogumelos
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

24/02 a 28/02

Segunda-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura
	Mediterrânico	Filetes de pescada panados no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	CoMtradição	Atum à Brás
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Lombo de porco com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Pão de sementes com lombo de porco, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Arroz de cavala
	Veggie	Empadão de soja com arroz de cenoura
	CoMtradição	Baguete com pasta de delícias do mar, ovo cozido, cenoura e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Pernas de frango estufadas com batatinha assada
	Veggie	Jardineira de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Pizza de fiambre e cogumelos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor
	Mediterrânico	Arroz de tentáculos de pota
	Veggie	Estufado de grão, cogumelos e tofu com arroz branco
	CoMtradição	Salada grega (tomate, pepino, azeitonas e queijo feta) com massa penne
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Gelatina e fruta da época