

28/04 a 02/05

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

FERIADO

Sexta-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco
Veggie	Empadão de lentilhas com arroz
CoMtradição	Pão de sementes com bife de frango, cenoura e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

**05/05 a 09/05**

Segunda-Feira

Sopa	Feijão-verde
Mediterrânico	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate
Veggie	Falafel (bolinhos de grão-de-bico) com arroz de tomate
CoMtradição	Rissóis de camarão com arroz de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Cenoura
Mediterrânico	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
CoMtradição	Esparguete à Carbonara
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Creme de curgete
Mediterrânico	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo cozido)
Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de atum com ovo cozido, fusilli tricolor, alface, tomate, cenoura milho e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Macedónia de legumes
Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e arroz de cenoura
Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-lombarda e cogumelos) e arroz de cenoura
CoMtradição	Baguete com fatias de peito de peru, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Feijão-branco com couve
Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e puré de batata
Veggie	Seitan estufado com puré de batata
CoMtradição	Pizza de atum e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

**12/05 a 16/05**

Segunda-Feira

Sopa	Primavera
Mediterrânico	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
CoMtradição	Tortilha de batata com fiambre, milho e cogumelos
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de brócolos
Mediterrânico	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas
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

Quarta-Feira

Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura
Mediterrânico	<i>Stroganoff</i> de frango com fusilli tricolor
Veggie	<i>Stroganoff</i> de seitan com fusilli tricolor
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

Quinta-Feira

Sopa	Creme de alho-francês
Mediterrânico	Salada de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, batata e cenoura)
Veggie	Jardineira Primavera de feijão-vermelho, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Baguete com atum, ovo cozido, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Juliana
Mediterrânico	Lombo de porco com arroz branco
Veggie	Caril de grão com arroz branco
CoMtradição	Bifana em bolo do caco com alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Pudim e fruta da época

**19/05 a 23/05**

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Bacalhau à Brás
	Veggie	Alho francês com grão à Brás
	CoMtradição	Atum à Brás
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Pernas de frango no forno com molho de limão, arroz branco
	Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
	CoMtradição	Pão de sementes com pasta de frango, ovo cozido, cenoura e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com massa espiral
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral
	CoMtradição	Massa espiral com atum gratinada
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Bifinhos de peru estufados com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	Veggie	Tofu salteado com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	CoMtradição	Baguete com bife de peru, alface, tomate e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Pescada lascada com batata, ovo cozido, brócolos
	Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Salada grega (tomate, pepino, azeitonas e queijo feta) com massa penne
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

**26/05 a 30/05**

Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Hambúrguer de vaca no forno com arroz branco
	Veggie	Empadão de soja com arroz
	CoMtradição	Bolo do caco com hambúrguer vegetariano, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
	Veggie	<i>One pot</i> de grão-de-bico, espinafres e cenoura com massa penne
	CoMtradição	<i>One pot</i> de camarão, delícias do mar e molho de tomate com massa penne
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Gelatina e fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças
	Mediterrânico	Jardineira de frango
	Veggie	Jardineira primaveril de feijão-vermelho, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Pizza de fiambre, ananás e cogumelos
	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	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.