

04/05 a 08/05










Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrânico	Bacalhau Espiritual
	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	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas com cubinhos de nabo
	Mediterrânico	Espetadas de peru com esparguete
	Veggie	Almôndegas vegetarianas com esparguete
	CoMtradição	Fusilli com peru, cogumelos e molho de tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
	Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
	Veggie	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura
	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	Agrião
	Mediterrânico	Saladinha de frango (frango desfiado, ovo cozido, fusilli tricolor, milho, ervilhas e ananás)
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com fusilli tricolor
	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	Creme de cenoura
	Mediterrânico	Lombos de pescada estufados com molho de tomate e puré de batata
	Veggie	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Salada de grão-de-bico com atum, ovo cozido, tomate e azeitonas
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

11/05 a 15/05

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos e arroz de ervilhas
	Veggie	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas
	CoMtradição	Hambúrguer de vaca em bolo do caco com queijo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-branco
	Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com massa espiral
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos, cenoura, curgete e espinafres com massa espiral
	CoMtradição	Salada de atum com massa espiral, ovo cozido, milho, cenoura, alface, tomate e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Mediterrânico	Bifes de frango no tacho com batatinha assada
	Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Baguete com bife de frango, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	FERIADO
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	

18/05 a 22/05

Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Calamares a la Romana com arroz de tomate 
	Veggie	Falafel com arroz de tomate
	CoMtradição	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate 
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Mediterrânico	Feijoada de frango com arroz branco 
	Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
	CoMtradição	Caril de frango com arroz branco 
	Hortícolas	Couve salteada & buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
	Mediterrânico	Moqueca de peixe (perca) com puré de batata 
	Veggie	Estufado de seitan com puré de batata
	CoMtradição	Baguete com omelete de queijo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
	Mediterrânico	Frango agri-doce com arroz chau-chau 
	Veggie	Empadão de soja com arroz
	CoMtradição	Noodles asiáticos com frango, legumes salteados e molho de soja 
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrânico	Penne al salmone 
	Veggie	Rancho com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne)
	CoMtradição	Tagliatelle com frutos do mar e molho de tomate 
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

25/05 a 29/05

Segunda-Feira	Sopa	Nabiças
	Mediterrânico	Empadão de carne de vaca com arroz
	Veggie	<i>Chilli</i> de soja (soja, feijão encarnado, cenoura e milho) com arroz branco
	CoMtradição	Fusilli no forno gratinado (fusilli tricolor, molho de tomate, fiambre, cogumelos e queijo)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido e brócolos
	Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Salada de feijão-frade com atum, ovo cozido, alface, 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	Pernas de frango no forno com arroz de feijão
	Veggie	Hambúguer vegetariano com arroz de feijão
	CoMtradição	<i>Bowl</i> de cubos de frango salteados, ananás e molho de soja com fusilli tricolor
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Bolonhesa de atum com massa espiral
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	Gratinado de grão-de-bico, legumes (cenoura, alho-francês e espinafres) com bacalhau
	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	Carne de porco à Portuguesa
	Veggie	Empadão de lentilhas
	CoMtradição	Bifana em bolo do caco
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.