

01/10 a 04/10

Segunda-Feira

Sopa
Mediterrânico
Veggie
CoMtradição
Hortícolas
Sobremesa

Terça-Feira

Sopa Juliana
Mediterrânico Lombos de pescada estufados com molho de tomate e arroz de ervilhas
Veggie Tofu salteado com arroz de ervilhas
CoMtradição Quiche de atum, espinafres e cenoura
Hortícolas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa Creme de couve-flor
Mediterrânico Pernas de frango guisadas com batatinha assada
Veggie Empadão de soja
CoMtradição Baguete com panado de frango, cenoura e milho
Hortícolas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa Espinafres
Mediterrânico Bolonhesa de cavala com massa espiral
Veggie *One pot* de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral
CoMtradição *Bowl* de massa espiral, atum, ovo cozido, alface, tomate, cenoura e molho de iogurte
Hortícolas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa Lentilhas com cubinhos de nabo
Mediterrânico Hambúrguer de aves no forno com arroz branco
Veggie Bolonhesa de lentilhas com esparguete
CoMtradição Pão de sementes com hambúrguer de vaca, alface e tomate
Hortícolas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa Fruta da época

07/10 a 11/10

Segunda-Feira

Sopa	Creme de cenoura
Mediterrânico	Bacalhau à Brás
Veggie	Alho-francês com grão à Brás
CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres gratinado
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Feijão-branco com couve
Mediterrânico	Strogonoff de peru com arroz branco
Veggie	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco
CoMtradição	Pizza de fiambre e cogumelos
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Creme de curgete
Mediterrânico	Salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido
Veggie	Seitan à Portuguesa
CoMtradição	Baguete com douradinhos, alface, tomate e cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Feijão-verde
Mediterrânico	Arroz de aves
Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
CoMtradição	Bolo do caco com bife de frango, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e leite creme

Sexta-Feira

Sopa	Macedónia de legumes
Mediterrânico	Massada de tamboril
Veggie	<i>One pot</i> de grão-de-bico, brócolos, cenoura e curgete com massa penne
CoMtradição	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

14/10 a 18/10

Segunda-Feira

Sopa	Primavera
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

Terça-Feira

Sopa	Portuguesa (feijão-encarnado e couve)
Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e puré de batata
Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Tagliatelle com salmão e molho branco
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Creme de alho-francês
Mediterrânico	Feijoada de frango com arroz branco
Veggie	Feijoada de três feijões com arroz branco
CoMtradição	Noodles asiáticos de frango, legumes salteados e molho de soja
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Caldo verde
Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá
Veggie	Hambúrguer vegetariano com batatinha assada
CoMtradição	Baguete com pasta de atum, ovo cozido, cenoura e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de brócolos
Mediterrânico	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura
Veggie	Estufado de grão-de-bico e couve-lombarda com arroz de cenoura
CoMtradição	Bifana em bolo do caco
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e gelatina

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

21/10 a 25/10

Segunda-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura
	Mediterrânico	Arroz de cavala
	Veggie	Empadão de lentilhas com arroz
	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	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Fricassé de frango com fusilli tricolor
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-encarnado, cogumelos, couve-lombarda e cenoura 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	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Medalhões de escamudo no forno com limão e arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão e legumes com arroz de cenoura
	CoMtradição	Rissóis de camarão no forno com arroz de cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Lombo de porco com esparguete
	Veggie	Stroganoff de seitan com esparguete
	CoMtradição	Pão de sementes com fatias de lombo de porco, alface e tomate
	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	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo)
	Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Massa com camarão e delícias do mar
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

28/10 a 31/10

Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate e esparguete
	Veggie	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate e esparguete
	CoMtradição	Quiche de fiambre, cogumelos e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
	Veggie	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura
	CoMtradição	Argolas de pota panadas com arroz de ervilhas e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres
	Mediterrânico	Jardineira de peru
	Veggie	Empadão de lentilhas
	CoMtradição	Bowl de massa espiral com cubos de peru salteados, ananás e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de cenoura
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura
	CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer vegetariano, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	