



01/01 a 05/01

Segunda-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	BOAS FESTAS!
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		
Terça-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	BOAS FESTAS!
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Bolonhesa de atum
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Quiche de atum com cogumelos, alho francês e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão vermelho e couve)
	Mediterrânico	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de cenoura
	Veggie	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura
	CoMtradição	Noodles 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 abóbora
	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	Wrap com douradinhos, milho, cenoura, tomate e molho de iogurte
	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.



08/01 a 12/01

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) com esparguete
	Veggie	Almôndegas vegetarianas com esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Mediterrânico	Medalhões de pescada gratinadas com arroz alegre
	Veggie	Chili de soja com arroz alegre
	CoMtradição	Rissóis de camarão no forno com arroz alegre
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e alho e puré de batata
	Veggie	Empadão Primavera de grão, feijão verde e cenoura
	CoMtradição	Bowl com cubos de frango salteados, ananás, molho de soja e massa fusilli
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde
	Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
	Veggie	Rancho da Horta (grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne)
	CoMtradição	Couscous com salmão, legumes salteados e ovo picado
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Mediterrânico	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas
	Veggie	Feijoada de legumes com arroz branco
	CoMtradição	Bolo do caco com fatias de lombo de porco e alface e 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.



15/01 a 19/01

Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão com arroz de cenoura
	CoMtradição	Tortilha com batata, cebola, fiambre e legumes
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Gão com espinafres
	Mediterrânico	Peito de peru estufado com massa lacinhos
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão preto com cogumelos, legumes, massa lacinhos
	CoMtradição	Pão de sementes com fatias de peito de peru com alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Arroz doce e fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) com atum e ovo cozido
	Veggie	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico
	CoMtradição	Quiche de atum com espinafres e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Macarronada de carne de vaca
	Veggie	Lentilhas estufadas com legumes e macarrão
	CoMtradição	Baguete com carne de vaca desfiada, alface e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura
	Mediterrânico	Lombinhos de perca no forno com arroz de ervilhas
	Veggie	Tofu de tomatada com arroz
	CoMtradição	Massa com miolo de camarão e delícias do mar com alinho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



22/01 a 26/01

Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrânico	Massa fusilli no forno com molho de tomate, fiambre, salsicha e brócolos
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com massa fusilli
	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
Terça-Feira	Sopa	Canja de galinha
	Mediterrânico	Feijoada de tiras de pota com arroz branco
	Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
	CoMtradição	Feijão frade com atum, ovo cozido, cenoura e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época e gelatina
Quarta-Feira	Sopa	Lentilhas com cubinhos de nabo
	Mediterrânico	Bife de porco de cebolada com esparguete
	Veggie	Strogonoff de seitan com esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Juliana
	Mediterrânico	Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete)
	Veggie	Grão estufado com couve lombarda e arroz branco
	CoMtradição	Baguete com atum, ovo cozido, alface, cenoura, tomate e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época e gelatina
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Espetadas de peru com puré de batata
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Quiche com fiambre, cogumelos e brócolos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



29/01 a 31/01

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	Bacalhau à Brás
	Veggie	Alho Francês com grão à Brás
	CoMtradição	Tortilha de batata, cebola e fiambre
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Crema de ervilhas
	Mediterrânico	Arroz de aves (frango e peru)
	Veggie	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz branco
	CoMtradição	<i>Cordon Bleu</i> de frango com arroz branco
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Crema de alho francês
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e batata cozida, brócolos e cenoura baby
	Veggie	Jardineira de tofu
	CoMtradição	Salada de farfalle com salmão, brócolos e molho de iogurte
	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.