

08/04 a 12/04

Segunda-Feira

Sopa	Creme de abóbora
Mediterrânico	Bacalhau espiritual
Veggie	Tofu à Brás
CoMtradição	Tortilha com batata, cebola, atum e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Dia da Cozinha Espanhola

Terça-Feira

Sopa	Sopa de couve branca
Mediterrânico	<i>Paella</i> (Arroz à Valenciana – frango, salsichas, lulas e miolo de camarão)
Veggie	<i>Garbanzos con Espinacas</i> (Grão com espinafres) e arroz branco
CoMtradição	Empanada Galega de frango
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época



Quarta-Feira

Sopa	Creme de nabo e cenoura
Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
Veggie	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, couve e massa penne)
CoMtradição	Couscous com salmão, legumes salteados (ervilhas, cenoura e feijão-verde) e ovo picado
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e leite creme

Quinta-Feira

Sopa	Portuguesa (feijão vermelho e couve)
Mediterrânico	Carne de vitela estufada com puré de batata
Veggie	Empadão de lentilhas
CoMtradição	Baguete com carne de vaca desfiada, cenoura e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Canja de galinha e Sopa de couve-flor com cenoura
Mediterrânico	Posta de perca no forno com arroz de ervilhas
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas
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

15/04 a 19/04

Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrânico	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral
	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	Lentilhas com cubinhos de nabo
	Mediterrânico	Medalhões de pescada estufados com puré de batata
	Veggie	Empadão Primavera de grão de bico, cenoura e feijão verde
	CoMtradição	Pescada Espiritual com espinafres
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura
	Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de cenoura
	Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura
	CoMtradição	Croquetes de carne no forno com arroz de cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Juliana
	Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Salada de fusilli tricolor, atum, ovo cozido, alface, cenoura, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e gelatina	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	<i>Chilli</i> de carne de vaca com arroz branco
	Veggie	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco
	CoMtradição	Quiche de fiambre, cogumelos e brócolos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

22/04 a 26/04

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de tomate
	Veggie	Hambúrguer vegetariano 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	Creme de cenoura
	Mediterrânico	Rancho de frango (carne de frango, grão de bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)
	Veggie	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão de bico, cenoura, couve e macarronete)
	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 pudim flan
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com arroz de cenoura
	Veggie	Empadão de soja com arroz de cenoura
	CoMtradição	Bowl 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	FERIADO
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Mediterrânico	Bacalhau à Brás
	Veggie	Alho Francês com grão à Brás
	CoMtradição	Quiche de atum, espinafres e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

29/04 a 03/05

Segunda-Feira	Sopa	Primavera
	Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Bolo do caco com hambúrguer de aves, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época e arroz doce
Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido
	Veggie	Seitan à Portuguesa
	CoMtradição	Couscous com atum, legumes salteados (ervilhas, cenoura e feijão verde) e ovo picado
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	FERIADO
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Mediterrânico	Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura)
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	Omelete no <i>wrap</i> com delícias do mar, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Mediterrânico	Lombo de porco com arroz de cenoura
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura
	CoMtradição	Baguete com fatias de lombo de porco, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época