

06/05 a 10/05

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete)
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura e curgete
	CoMtradição	Quiche de atum, cogumelos, alho francês e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	<i>Strogonoff</i> de frango com esparguete
	Veggie	<i>Strogonoff</i> de seitan com esparguete
	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 e gelatina
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo)
	Veggie	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão verde
	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	
	Mediterrânico	
	Veggie	FERIADO
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor
	Mediterrânico	Filetes de pescada panados com arroz branco
	Veggie	Caril de grão e legumes com arroz branco
	CoMtradição	<i>Bowl</i> de atum com massa penne, ovo, alface, cenoura, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

13/05 a 17/05

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate e 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 feijão verde
	Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
	Veggie	Grão estufado com couve lombarda e arroz branco
	CoMtradição	Rissóis de camarão com arroz branco
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Mediterrânico	Bifinhos de frango no tacho com massa espiral
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão preto, cogumelos e cenoura com massa espiral
	CoMtradição	<i>Bowl</i> com cubos de frango salteados, ananás, molho de soja e massa espiral
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Mediterrânico	Medalhões de pescada no forno com puré de batata
	Veggie	Estufado de seitan com puré de batata
	CoMtradição	Baguete com atum, ovo cozido, alface, cenoura e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Mediterrânico	Fricassé de frango com arroz branco
	Veggie	Empadão de lentilhas 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 pudim

20/05 a 24/05

Segunda-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	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
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão vermelho e couve)
	Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e arroz de cenoura
	Veggie	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura
	CoMtradição	Pão de sementes com fatias de peito de peru, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Juliana
	Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
	Veggie	Rancho da Horta com seitan (seitan, 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 e leite creme
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Jardineira de frango
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Quiche de fiambre, cogumelos e brócolos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha e Sopa de cenoura com ervilhas
	Mediterrânico	Lombinhos de perca no forno com arroz de ervilhas
	Veggie	Tofu de tomatada 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

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

27/05 a 31/05

Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrânico	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos e arroz de cenoura
	Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura
	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	Espinafres
	Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com massa espiral
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral
	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
Quarta-Feira	Sopa	Lentilhas com cubinhos de nabo
	Mediterrânico	Pernas de frango no forno com molho de limão e arroz branco
	Veggie	Grão com espinafres e arroz branco
	CoMtradição	Croquetes de carne no forno com arroz branco
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época e arroz doce
Quinta-Feira	Sopa	FERIADO
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	

Dia da Cozinha Mexicana

Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrânico	<i>Chilli</i> de carne de vaca com arroz branco
	Veggie	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco
	CoMtradição	Burritos mexicanos com carne picada
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época



Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.