

03/06 a 07/06

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 curgete
	Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Lasanha de carne (de vaca)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Arroz doce e fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e puré de batata
	Veggie	Empadão de lentilhas
	CoMtradição	<i>Bowl</i> 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
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e arroz de cenoura
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura
	CoMtradição	<i>Noodles</i> 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	Macedónia de legumes
	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	<i>Wrap</i> com douradinhos, alface, tomate e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

10/06 a 14/06

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	FERIADO
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de brócolos Massa de atum gratinada <i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa penne Baguete com atum, ovo cozido, alface, cenoura e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Espinafres com cenoura Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco Caril de grão e legumes com arroz branco Bifana em bolo do caco com alface e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de alho francês Filetes de pescada estufados com molho de tomate e puré de batata Seitan estufado com puré de batata Quiche de delícias do mar e cogumelos Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Lentilhas Perninhas de frango no forno com molho de limão e batata frita Hambúrguer de espinafres com batata frita Cachorro-quente com salsicha e batata palha Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Gelado e fruta da época