

08/09 a 12/09

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Couve-flor com cenoura ripada Febras de porco de cebolada com arroz de feijão Feijoada de legumes com arroz branco Bifana em bolo do caco Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de alho-francês Salmão salteado com massa penne e ovo picado Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) Massa de atum gratinada Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

15/09 a 19/09

Segunda-Feira	Sopa	Nabiças
	Mediterrânico	Empadão de carne de vaca com arroz
	Veggie	Empadão de soja com arroz
	CoMtradição	Massa à bolonhesa no forno (masse penne, bolonhesa de carne de vaca e queijo)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido e brócolos
	Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Baguete com pasta de ovo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de cenoura
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos) e arroz de cenoura
	CoMtradição	Pizza de fiambre, cogumelos e azeitonas
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Bolonhesa de atum com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Salada grega (tomate, pepino, azeitonas e queijo feta) com grão-de-bico
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Arroz-doce e fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor
	Mediterrânico	Jardineira de peru
	Veggie	Seitan à Portuguesa
	CoMtradição	Bowl de fusilli tricolor com tirinhas de peru, ovo cozido, alface, cenoura, tomate e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

22/09 a 26/09

Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de tomate
	Veggie	<i>Falafel</i> com arroz de tomate
	CoMtradição	Atum à Brás
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Mediterrânico	Massa à Campino (frango, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e macarronete)
	Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos) e macarronete
	CoMtradição	<i>Noodles</i> asiáticos de frango com legumes salteados e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco
	Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
	CoMtradição	Salada de grão-de-bico com atum, ovo cozido, azeitonas, alface, tomate e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde
	Mediterrânico	Bifinhos de peru estufados com esparguete
	Veggie	<i>Stroganoff</i> de seitan com esparguete
	CoMtradição	Baguete com bife de peru, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá
	Veggie	Empadão Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	<i>Penne</i> com miolo de camarão e delícias do mar em molho de 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.

29/09 a 03/10

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	CoMtradição	Hambúrguer de aves em bolo do caco com alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Canja de galinha & Sopa de cenoura com ervilhas
	Mediterrânico	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido (atum, feijão-frade, batata, ovo e cenoura)
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Tortilha de batata com cebola, atum e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Gelatina & fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	<i>Strogonoff</i> de frango com arroz de cenoura
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura
	CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres gratinado
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Couve-branca
	Mediterrânico	Massada de peixe (perca, miolo de camarão e cenoura)
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	<i>Noodles</i> com miolo de camarão e legumes salteados
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Lombo de porco com arroz branco
	Veggie	Caril de grão-de-bico e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz branco
	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	