

03/11 a 07/11

Segunda-Feira

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sopa          | Alho-francês com cenoura e curgete                                |
| Mediterrânico | Bacalhau à Brás                                                   |
| Veggie        | Tofu à Brás                                                       |
| CoMtradição   | Baguete com pasta de delícias do mar, ovo cozido, cenoura e milho |
| Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) |
| Sobremesa     | Fruta da época                                                    |

Terça-Feira

|               |                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa          | Caldo-verde                                                                              |
| Mediterrânico | Rancho de frango (frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)           |
| Veggie        | Rancho vegetariano (soja granulada, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) |
| CoMtradição   | Cubos de frango estufados com massa, cenoura e cogumelos                                 |
| Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)                        |
| Sobremesa     | Fruta da época                                                                           |

Quarta-Feira

|               |                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa          | Creme de ervilhas                                                             |
| Mediterrânico | Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura             |
| Veggie        | Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura                                    |
| CoMtradição   | Salada de atum e feijão-frade com ovo cozido, milho, alface, tomate e cenoura |
| Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)             |
| Sobremesa     | Fruta da época                                                                |

Quinta-Feira

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sopa          | Grão-de-bico com espinafres                                       |
| Mediterrânico | Vitela estufada com esparguete                                    |
| Veggie        | Bolonhesa de soja com esparguete                                  |
| CoMtradição   | Esparguete à Milanese (molho de tomate) com rolo de carne         |
| Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) |
| Sobremesa     | Fruta da época                                                    |

Sexta-Feira

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sopa          | Creme de feijão-verde                                             |
| Mediterrânico | Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas               |
| Veggie        | Falafel com arroz de ervilhas                                     |
| CoMtradição   | Tortellini de ricota e espinafres gratinado                       |
| Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) |
| Sobremesa     | Fruta da época                                                    |

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**10/11 a 14/11**

|               |               |                                                                                             |
|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-Feira | Sopa          | Creme de abóbora                                                                            |
|               | Mediterrânico | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)                                                      |
|               | Veggie        | Almôndegas vegetarianas com esparguete                                                      |
|               | CoMtradição   | Fusilli no forno gratinado (fusilli tricolor, molho de tomate, fiambre, cogumelos e queijo) |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)                           |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                              |
| Terça-Feira   | Sopa          | Canja de galinha & Sopa de cenoura e ervilhas                                               |
|               | Mediterrânico | Filetes de pescada panados com arroz de castanhas                                           |
|               | Veggie        | Seitan estufado com arroz de castanhas                                                      |
|               | CoMtradição   | Baguete com filete de pescada panado, alface, cenoura e tomate                              |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)                           |
|               | Sobremesa     | Gelatina e fruta da época                                                                   |
| Quarta-Feira  | Sopa          | INTERRUPÇÃO LETIVA                                                                          |
|               | Mediterrânico |                                                                                             |
|               | Veggie        |                                                                                             |
|               | CoMtradição   |                                                                                             |
|               | Hortícolas    |                                                                                             |
|               | Sobremesa     |                                                                                             |
| Quinta-Feira  | Sopa          | INTERRUPÇÃO LETIVA                                                                          |
|               | Mediterrânico |                                                                                             |
|               | Veggie        |                                                                                             |
|               | CoMtradição   |                                                                                             |
|               | Hortícolas    |                                                                                             |
|               | Sobremesa     |                                                                                             |
| Sexta-Feira   | Sopa          | INTERRUPÇÃO LETIVA                                                                          |
|               | Mediterrânico |                                                                                             |
|               | Veggie        |                                                                                             |
|               | CoMtradição   |                                                                                             |
|               | Hortícolas    |                                                                                             |
|               | Sobremesa     |                                                                                             |

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**17/11 a 21/11**

|               |               |                                                                                |
|---------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-Feira | Sopa          | Juliana (couve-lombarda e cenoura)                                             |
|               | Mediterrânico | Tiras de pota panadas com arroz de tomate                                      |
|               | Veggie        | Alho-francês com grão à Brás                                                   |
|               | 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          | Lentilhas com cubinhos de nabo                                                 |
|               | Mediterrânico | Peru guisado com fusilli tricolor                                              |
|               | Veggie        | One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor |
|               | CoMtradição   | Baguete com bife de frango, alface e tomate                                    |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)              |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                 |
| Quarta-Feira  | Sopa          | Crema de couve-flor                                                            |
|               | Mediterrânico | Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo)                  |
|               | Veggie        | Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde                      |
|               | CoMtradição   | Salada de grão-de-bico com atum, ovo cozido, milho, tomate e azeitonas         |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)              |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                 |
| Quinta-Feira  | Sopa          | Agrião                                                                         |
|               | Mediterrânico | Pernas de frango assadas com arroz branco                                      |
|               | Veggie        | Tofu de tomatada com arroz branco                                              |
|               | CoMtradição   | Fusilli com peru, brócolos, cogumelos e molho de tomate                        |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)              |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                 |
| Sexta-Feira   | Sopa          | Crema de cenoura                                                               |
|               | Mediterrânico | Bolonhesa de cavala com esparguete                                             |
|               | Veggie        | Stroganoff de seitan com esparguete                                            |
|               | CoMtradição   | Mac & Cheese (fusilli tricolor, molho bechâmel e queijo)                       |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)              |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                 |

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

24/11 a 28/11

|               |               |                                                                                                    |
|---------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-Feira | Sopa          | Feijão-verde                                                                                       |
|               | Mediterrânico | Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete                                    |
|               | Veggie        | Bolonhesa de lentilhas com esparguete                                                              |
|               | 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          | Creme de curgete                                                                                   |
|               | Mediterrânico | Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura                                                    |
|               | Veggie        | Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura                                             |
|               | CoMtradição   | Pizza de atum e azeitonas                                                                          |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)                                  |
|               | Sobremesa     | Leite-creme e fruta da época                                                                       |
| Quarta-Feira  | Sopa          | Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)                                            |
|               | Mediterrânico | Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral                                                    |
|               | Veggie        | One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral                                     |
|               | CoMtradição   | Massa Primavera (massa espiral, bacon, ovo mexido, cogumelos, ervilhas, cenoura e milho)           |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)                                  |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                                     |
| Quinta-Feira  | Sopa          | Creme de feijão-branco                                                                             |
|               | Mediterrânico | Lombinhos de pescada estufados com molho de tomate e puré de batata                                |
|               | Veggie        | Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde                               |
|               | CoMtradição   | Salada de fusilli tricolor com atum, ovo cozido, alface, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)                                  |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                                     |
| Sexta-Feira   | Sopa          | Espinafres                                                                                         |
|               | Mediterrânico | Arroz de peru tostado                                                                              |
|               | Veggie        | Feijoada de três feijões com arroz branco                                                          |
|               | CoMtradição   | Pão de sementes com bife de frango, alface e tomate                                                |
|               | Hortícolas    | Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)                                  |
|               | Sobremesa     | Fruta da época                                                                                     |