

**05/01 a 09/01**

Segunda-Feira

Sopa	Feijão-verde
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e arroz branco
Veggie	Empadão de soja com arroz
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	Creme de feijão-branco
Mediterrâneo	Lombinhos de pescada estufados com molho de tomate e puré de batata
Veggie	Seitan estufado com puré de batata
CoMtradição	Baguete com omelete de queijo
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)
Mediterrâneo	Bifinhos de peru no tacho com esparguete
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
CoMtradição	Carbonara de frango com esparguete
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Arroz-doce e fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Creme de curgete
Mediterrâneo	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido
Veggie	Tofu à Portuguesa
CoMtradição	Salada de atum e feijão-frade com ovo cozido, azeitonas, alface, tomate e cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Espinafres
Mediterrâneo	Fricassé de frango com fusilli tricolor
Veggie	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor
CoMtradição	Bowl com cubos de frango salteados, ananás e molho de soja com fusilli tricolor
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**12/01 a 16/01**

Segunda-Feira

Sopa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
Mediterrâneo	Bacalhau Espiritual
Veggie	Tofu à Brás
CoMtradição	Baguete com filete de pescada panado, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
Mediterrâneo	Cubos de frango salteados com cogumelos e esparguete
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
CoMtradição	Hambúrguer de aves em bolo do caco com queijo, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Creme de brócolos
Mediterrâneo	Lombinhos de perca no forno com arroz de cenoura
Veggie	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura
CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres com molho de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
Mediterrâneo	Jardineira de peru
Veggie	Jardineira Primaveril de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
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

Sexta-Feira

Sopa	Creme de alho-francês
Mediterrâneo	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
Veggie	Massada de tofu
CoMtradição	Massa de atum gratinada
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**19/01 a 23/01**

Segunda-Feira

Sopa	Nabiças
Mediterrâneo	<i>Chilli</i> de carne de vaca com arroz branco
Veggie	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco
CoMtradição	Esparguete à Milanesa (molho de tomate) com rolo de carne
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Cenoura com couve ripada
Mediterrâneo	Pescada à Zé do Pipo (lombos de pescada gratinados com puré de batata)
Veggie	Empadão de lentilhas
CoMtradição	Baguete com pasta de delícias do mar, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Creme de legumes
Mediterrâneo	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de cenoura
Veggie	Caril de grão com arroz de cenoura
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

Quinta-Feira

Sopa	Lentilhas
Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com massa espiral
Veggie	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral
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	Gelatina e fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de abóbora com couve-flor
Mediterrâneo	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão
CoMtradição	Bifana em bolo do caco
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.