

05/01 a 09/01

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	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)
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	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)
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	Lombinhos de perca no forno com arroz de cenoura
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura
	CoMtradição	Tortellini 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
	Mediterrânico	Jardineira de peru
	Veggie	Jardineira Primavera 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
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	Chilli de carne de vaca com arroz branco
	Veggie	Chilli 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
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	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
	Mediterrânico	Bolonhesa de atum com massa espiral
	Veggie	One pot 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
	Mediterrânico	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.