

02/02 a 06/02

Segunda-Feira

Sopa	Creme de abóbora
Mediterrâneo	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
CoMtradição	Esparguete à Carbonara
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Cenoura com ervilhas
Mediterrâneo	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido
Veggie	Empadão de soja
CoMtradição	Salada de atum e feijão-frade com ovo cozido, azeitonas, milho, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
Mediterrâneo	Coxa de peru assada com laranja e arroz de cenoura
Veggie	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura
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

Quinta-Feira

Sopa	Espinafres
Mediterrâneo	Massada de peixe (perca, camarão e cenoura)
Veggie	Massada de tofu de tomatada
CoMtradição	Baguete com omelete de queijo, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de nabo e cenoura
Mediterrâneo	Lombo de porco com arroz branco
Veggie	Feijoada de três feijões 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

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

09/02 a 13/02

Segunda-Feira

Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
Mediterrâneo	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas
CoMtradição	Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrâneo	Espetadas de peru com fusilli tricolor
Veggie	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor
CoMtradição	Bowl de peru com fusilli tricolor, brócolos, cogumelos e molho de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Agrião
Mediterrâneo	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
Veggie	Tofu salteado com arroz de ervilhas e cenoura
CoMtradição	Pizza de atum, ananás e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Pudim e fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Lentilhas com cubinhos de cenoura e nabo
Mediterrâneo	Cubinhos de porco estufados com esparguete
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
CoMtradição	Bife de frango em bolo do caco com alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de cenoura
Mediterrâneo	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, alface, tomate, cenoura 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.

16/02 a 20/02

Segunda-Feira	Sopa Mediterrâneo Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL
Terça-Feira	Sopa Mediterrâneo Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	DIA DE CARNAVAL
Quarta-Feira	Sopa Mediterrâneo Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de curgete Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e arroz de cenoura Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de cenoura Fusilli no forno gratinado (fusilli tricolor, molho de tomate, fiambre, cogumelos e queijo) Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa Mediterrâneo Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) Bolonhesa de cavala com massa espiral <i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral Baguete com atum, ovo cozido, alface, cenoura e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa Mediterrâneo Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de feijão-branco Arroz de aves <i>Chilli</i> de soja com arroz branco <i>Bowl</i> de fusilli tricolor com frango desfiado, ovo cozido, alface, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

23/02 a 27/02

Segunda-Feira

Sopa	Creme de brócolos
Mediterrâneo	Bacalhau à Brás
Veggie	Tofu à Brás
CoMtradição	Atum à Brás
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	Bifinhos de frango no tacho com fusilli tricolor
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos) e fusilli tricolor
CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer de aves, queijo, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
Mediterrâneo	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas
Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos) e arroz branco
CoMtradição	Tortellini de ricota e espinafres
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Creme de alho-francês
Mediterrâneo	Carne de porco à Portuguesa
Veggie	Seitan à Portuguesa
CoMtradição	Pizza de fiambre, cogumelos e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
Mediterrâneo	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
Veggie	Rancho vegetariano com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne)
CoMtradição	Massa de atum gratinada
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Gelatina e fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.