

13/04 a 17/04

Segunda-Feira	Sopa	Nabiças
	Mediterrânico	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos e massa espiral
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral
	CoMtradição	Hambúrguer de vaca em pão de sementes com queijo, alface e tomate
	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, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Salada de atum com fusilli tricolor, ovo cozido, alface, tomate, milho, cenoura e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão
	Veggie	Empadão de soja com arroz branco
	CoMtradição	Bifana em bolo do caco
	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	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor
	Mediterrânico	Arroz de aves tostado
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca, curgete e cogumelos) e arroz branco
	CoMtradição	<i>Bowl</i> (fria) de frango desfiado com massa espiral, ovo cozido, ananás, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

**20/04 a 24/04**

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Alho-francês com cenoura e curgete Douradinhos com arroz de ervilhas Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Rissóis de camarão com arroz de ervilhas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de coentros Massa à Campino (frango, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e macarronete) Massada de tofu de tomatada Carbonara de frango com esparguete Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Caldo-verde Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco Feijoada de três feijões com arroz branco Baguete com atum, ovo cozido, alface e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Grão-de-bico com espinafres Coxa de peru assada com laranja e fusilli tricolor <i>Stroganoff</i> de seitan com fusilli tricolor Salada de fusilli tricolor com cubinhos de fiambre, queijo, ovo cozido, brócolos, milho e molho de iogurte Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de ervilhas Pescada à Zé do Pipo Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde Gratinado de grão-de-bico, legumes (cenoura, alho-francês e espinafres) e bacalhau Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

27/04 a 30/04

Segunda-Feira	Sopa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Mediterrânico	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Fusilli no forno gratinado (fusilli tricolor, molho de tomate, fiambre, cogumelos e queijo)
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido (atum, feijão-frade, batata, ovo e cenoura)
	Veggie	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Baguete com pasta de delícias do mar, ovo cozido, alface e tomate
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	<i>Stroganoff</i> de frango com fusilli tricolor
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e fusilli tricolor
	CoMtradição	<i>Noodles</i> asiáticos de frango com legumes salteados e molho de soja
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Lombinhos de perca gratinados com arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura
	CoMtradição	Cotovelos com salmão e molho de espinafres
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	FERIADO
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas Sobremesa	