



04/12 a 08/12

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Panados de frango com arroz de ervilhas
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas
	CoMtradição	Bolo do caco com bife de frango, alface e tomate
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com puré de batata
	Veggie	Empadão de lentilhas com puré de batata
	CoMtradição	Wrap com salmão desfiado, ovo cozido, cenoura, tomate, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Arroz de aves (frango e peru)
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes e arroz branco
	CoMtradição	Noodles com frango, legumes salteados e molho de soja
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Feijão encarnado com couve branca
	Mediterrânico	Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura)
	Veggie	Tofu de tomatada com massa penne
	CoMtradição	Quiche de atum com cogumelos, alho francês e milho
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	FERIADO
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde
	Mediterrânico	Bacalhau cremoso com espinafres e cenoura
	Veggie	Tofu à Brás
	CoMtradição	Salada de grão com atum, ovo cozido, alface, tomate, cenoura e milho
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Mediterrânico	<i>Fricassé</i> de frango com arroz branco
	Veggie	<i>Stroganoff</i> de seitan com arroz branco
	CoMtradição	<i>Bowl</i> com cubos de frango salteados ananás, molho de soja e fusilli tricolor
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Medalhões de pescada estufados com puré de batata
	Veggie	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão verde
	CoMtradição	Baguete multicereais com filete de pescada panado, cenoura e tomate
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura e nabo
	Mediterrânico	Lombo de porco assado com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)
	Veggie	Empadão de soja com arroz de cenoura
	CoMtradição	Baguete com pasta de atum, ovo cozido, alface, cenoura, tomate e milho
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



18/12 a 22/12

Segunda-Feira	Sopa	Crème de couve-flor
	Mediterrânico	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa penne
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão preto com cogumelos, legumes e massa penne
	CoMtradição	Hambúrguer de aves no pão com cogumelos, alface e tomate
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Mediterrânico	Douradinhos com arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão com arroz de cenoura
	CoMtradição	Wrap com douradinhos, milho, cenoura, tomate e molho de iogurte
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho
	Sobremesa	Arroz doce 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.