

29/01 a 02/02

Segunda-Feira

Sopa	Feijão verde
Mediterrânico	Bacalhau à Brás
Veggie	Alho Francês com grão à Brás
CoMtradição	Tortilha de batata, cebola e fiambre
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Mediterrânico	Arroz de aves (frango e peru)
Veggie	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz branco
CoMtradição	<i>Cordon Bleu</i> de frango com arroz branco
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Creme de alho francês
Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e batata cozida, brócolos e cenoura baby
Veggie	Jardineira de tofu
CoMtradição	Salada de farfalle com salmão, brócolos e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Grão com espinafres
Mediterrânico	Pernas de frango estufadas com arroz de cenoura
Veggie	Empadão de soja com arroz de cenoura
CoMtradição	Panado de frango com arroz de cenoura
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	Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura)
Veggie	Massada de tofu de tomatada
CoMtradição	<i>Wrap</i> com atum, ovo cozido, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e gelatina

12/02 a 17/02

Segunda-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		
Terça-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	CARNAVAL
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com ovo picado
	Mediterrânico	Massa de atum gratinada
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com massa penne
	CoMtradição	Lasanha de atum
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e arroz doce	
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão vermelho e couve)
	Mediterrânico	<i>Stroganoff</i> de frango com cogumelos e puré de batata
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Noodles com frango, legumes salteados e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate
	Veggie	Caril de grão com arroz de tomate
	CoMtradição	Baguete com filete de pescada panado, alface, tomate e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

19/02 a 23/02

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) com esparguete
	Veggie	Almôndegas vegetarianas com esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Mediterrânico	Medalhões de pescada estufados com molho de tomate e arroz alegre
	Veggie	Chili de soja com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	CoMtradição	Rissóis de camarão no forno com arroz alegre
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e pudim	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e alho e puré de batata
	Veggie	Empadão de lentilhas
	CoMtradição	Bowl com cubos de frango salteados, ananás, molho de soja e massa fusilli
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde
	Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
	Veggie	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne)
	CoMtradição	Couscous com salmão, legumes salteados e ovo picado
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo
	Mediterrânico	Arroz de frango
	Veggie	Feijoada de legumes com três feijões e arroz branco
	CoMtradição	Bolo do caco com bife de frango, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

26/02 a 01/03

Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Bacalhau espiritual
	Veggie	Tofu à Brás
	CoMtradição	Tortilha com batata, cebola, atum e legumes
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e massa lacinhos
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão preto com cogumelos, legumes e massa lacinhos
	CoMtradição	Pão de sementes com fatias de peito de peru, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) com atum e ovo cozido
	Veggie	Seitan à Portuguesa
	CoMtradição	Omelete no wrap com delícias do mar
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e gelatina	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Empadão de carne de vaca com arroz
	Veggie	Ervilhas com soja e arroz branco
	CoMtradição	Baguete com carne de vaca desfiada, alface e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		