

03/06 a 07/06

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de tomate
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate
	CoMtradição	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Lasanha de carne (de vaca)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Arroz doce e fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e puré de batata
	Veggie	Empadão de lentilhas
	CoMtradição	<i>Bowl</i> de fusilli tricolor, atum, ovo cozido, alface, cenoura, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve
	Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e arroz de cenoura
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura
	CoMtradição	<i>Noodles</i> 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	Macedónia de legumes
	Mediterrânico	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo)
	Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	<i>Wrap</i> com douradinhos, alface, tomate e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

10/06 a 14/06

Segunda-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	FERIADO
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sobremesa		
Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Massa de atum gratinada
	Veggie	One pot de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa penne
	CoMtradição	Baguete com atum, ovo cozido, alface, cenoura e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura
	Mediterrânico	Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco
	Veggie	Caril de grão e legumes com arroz branco
	CoMtradição	Bifana em bolo do caco com alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Mediterrânico	Filetes de pescada estufados com molho de tomate e puré de batata
	Veggie	Seitan estufado com puré de batata
	CoMtradição	Quiche de delícias do mar e cogumelos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Perninhas de frango no forno com molho de limão e batata frita
	Veggie	Hambúrguer de espinafres com batata frita
	CoMtradição	Cachorro-quente com salsicha e batata palha
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Gelado e fruta da época	