

13/09

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Lentilhas Arroz de cavala Caril de grão e legumes com arroz branco Baguete com atum, alface e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

16/09 a 20/09

Segunda-Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura
Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) com molho de tomate e arroz branco
Veggie	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate e arroz branco
CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer de aves, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Mediterrânico	Massa de atum gratinada
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos) e macarrão
CoMtradição	Penne com camarão e delícias do mar salteados com molho de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de feijão
Veggie	Tofu de tomatada com arroz de feijão
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

Quinta-Feira

Sopa	Creme de feijão-verde
Mediterrânico	Medalhões de pescada estufados com puré de batata
Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de <i>fusilli</i> tricolor com 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 e leite creme

Sexta-Feira

Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Mediterrânico	Arroz de aves (frango e peru)
Veggie	<i>Stroganoff</i> de seitan com arroz branco
CoMtradição	Pizza de fiambre e cogumelos
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

23/09 a 27/09

Segunda-Feira

Sopa	Couve-branca
Mediterrânico	Bacalhau espiritual
Veggie	Tofu à Brás
CoMtradição	Quiche de atum, cogumelos, alho-francês e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Português (feijão-vermelho e couve)
Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e arroz branco
Veggie	Grão com espinafres e arroz branco
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 couve-flor
Mediterrânico	Salmão salteado com massa <i>penne</i> e ovo picado
Veggie	Hambúrguer vegetariano com massa <i>penne</i>
CoMtradição	Salada de delícias do mar com ovo cozido, milho, cenoura, massa <i>penne</i> e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Canja de galinha e Sopa Primavera
Mediterrânico	Jardineira de carne de vaca
Veggie	Jardineira Primaveril de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Baguete com carne de vaca desfiada, cenoura 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
Mediterrânico	Lombinhos de perca no forno com arroz de cenoura
Veggie	Empadão de lentilhas com arroz de cenoura
CoMtradição	Argolas de pota panadas com arroz de cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e gelatina

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

30/09

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de abóbora Massa <i>penne</i> no forno com molho de tomate (fiambre, salsicha e brócolos) Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa <i>penne</i>) <i>Bowl</i> com cubos de frango salteados, ananás, molho de soja e massa <i>penne</i> Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.