

04/11 a 08/11

Segunda-Feira

Sopa	Creme de nabo e cenoura
Mediterrânico	Bacalhau à Brás
Veggie	Alho-francês com grão à Brás
CoMtradição	<i>Mac and Cheese</i> (massa cotovelo, molho bechamel e queijo ralado)
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Feijão-verde
Mediterrânico	Feijoada de frango com arroz branco
Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
CoMtradição	Pizza de fiambre e cogumelos
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Creme de abóbora
Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
Veggie	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa panne)
CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres gratinado
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Canja de galinha e Sopa de alho-francês
Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e arroz de cenoura
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura
CoMtradição	Pão de sementes com fatias de peito de peru, cenoura e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Portuguesa (feijão vermelho e couve)
Mediterrânico	Lombos de pescada estufados com molho de tomate e puré de batata
Veggie	Empadão de lentilhas
CoMtradição	Baguete com pasta de atum, ovo cozido, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

11/11 a 15/11

Segunda-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Lombo de porco assado com castanhas e arroz de cenoura
Veggie	Tofu salteado com castanhas e arroz de cenoura
CoMtradição	Bolo do caco com lombo de porco assado, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Espinafres
Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com esparguete
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
CoMtradição	Quiche de atum, milho, espinafres e cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e pudim

Quarta-Feira

Sopa
Mediterrânico
Veggie
CoMtradição
Hortícolas
Sobremesa

INTERRUPÇÃO LETIVA

Quinta-Feira

Sopa
Mediterrânico
Veggie
CoMtradição
Hortícolas
Sobremesa

INTERRUPÇÃO LETIVA

Sexta-Feira

Sopa
Mediterrânico
Veggie
CoMtradição
Hortícolas
Sobremesa

INTERRUPÇÃO LETIVA

18/11 a 22/11

Segunda-Feira

Sopa	Macedónia de legumes
Mediterrânico	Filetes de pescada panados no forno com arroz branco
Veggie	Caril de grão e legumes com arroz branco
CoMtradição	Rissóis de camarão no forno com arroz branco
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Feijão branco com couve
Mediterrânico	Noodles Chau Chau (fiambre, ovo mexido, ervilhas, cenoura, milho e molho de soja)
Veggie	One pot de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com noodles e salada de alface, beterraba e milho
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

Quarta-Feira

Sopa	Creme de curgete
Mediterrânico	Arroz de pota
Veggie	Grão estufado com espinafres e arroz branco
CoMtradição	Pizza de camarão e ananás
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Couve-branca
Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e 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

Sexta-Feira

Sopa	Creme de cenoura
Mediterrânico	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido
Veggie	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de queijo feta, fusilli tricolor, milho, pepino e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

25/11 a 29/11

Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre e esparguete
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Salada colorida de <i>farfalle com</i> cubinhos de fiambre, queijo, brócolos, milho e molho de iogurte
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Primavera
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco
	Veggie	Grão estufado com couve-lombarda e arroz branco
	CoMtradição	<i>Poke bowl</i> de arroz com delícias do mar, ovo cozido, milho, ananás e pepino
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde
	Mediterrânico	Carne de porco à Portuguesa
	Veggie	Seitan à Portuguesa
	CoMtradição	Pão de sementes com bife de frango, alface e tomate
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de grão-de-bico
	Mediterrânico	Massada de peixe (perca, miolo de camarão, delícias do mar e cenoura)
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	Salada de atum com ovo cozido, massa penne, alface, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época e gelatina
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês com cubinhos de cenoura
	Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de feijão
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz branco
	CoMtradição	Baguete com frango desfiado, cenoura, milho e tomate
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época