

02/12 a 06/12

Segunda-Feira	Sopa	Agrião
	Mediterrânico	Massa de atum gratinada
	Veggie	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne)
	CoMtradição	<i>Tortellini</i> de ricota e espinafres gratinado
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes e arroz branco
	CoMtradição	Bifana em bolo do caco
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Peixe & Creme de legumes
	Mediterrânico	Fusillis no forno com legumes e ovo (massa fusilli, brócolos, cenoura, milho, ovo cozido e molho de tomate)
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral
	CoMtradição	<i>One pot</i> de camarão e delícias do mar com massa penne e molho de tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Jardineira de frango
	Veggie	Empadão de lentilhas
	CoMtradição	Pizza de fiambre e cogumelos
	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	Pescada estufada com arroz branco
	Veggie	Curgete recheada com soja e arroz branco
	CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer vegetariano, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

09/12 a 13/12

Segunda-Feira

Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) com esparguete
Veggie	Bolonhesa de lentilhas 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	Lombos de salmão no forno com laranja e mel e arroz de cenoura
Veggie	Caril de grão e maçã com arroz de cenoura
CoMtradição	Arroz colorido com ovo mexido e macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho)
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura
Mediterrânico	Massa à Campino (carne de frango, massa macarronete, feijão vermelho, couve branca e cenoura)
Veggie	<i>One pot</i> de feijão-encarnado, cogumelos, couve-lombarda e cenoura com macarronete
CoMtradição	Cubos de frango salteados com ananás, molho de soja e macarronete
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e arroz doce

Quinta-Feira

Sopa	Creme de brócolos
Mediterrânico	Empadão de peixe com arroz
Veggie	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco
CoMtradição	Quiche de atum, milho, espinafres e cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Mediterrânico	Bifes de peru no tacho com batatinha assada
Veggie	Hambúrguer vegetariano com batatinha assada
CoMtradição	Baguete com bife de peru, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

16/12 a 20/12

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com massa espiral
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral
	CoMtradição	Salada de atum com massa espiral, ovo cozido, alface, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Strogonoff de peru com puré de batata
	Veggie	Tofu à Brás
	CoMtradição	Perú à Brás com cenoura e alho francês
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca
	Mediterrânico	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas
	Veggie	Seitan estufado com arroz de ervilhas
	CoMtradição	Baguete com calamares panados, cenoura, tomate e milho
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Perninhas de frango estufadas com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Quiche de bacon, brócolos e milho
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha & Sopa de espinafres
	Mediterrânico	Bacalhau à Gomes de Sá
	Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Pizza de camarão e ananás
	Hortícolas Sobremesa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época e pudim