

**06/01 a 10/01**

Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete
	Veggie	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate e esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com laranja, mel e arroz de cenoura
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura
	CoMtradição	<i>Poke Bowl</i> de delícias do mar com arroz de cenoura, ovo cozido, ananás, milho e pepino
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Gelatina e fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Espetadas de peru com puré de batata
	Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Pizza de fiambre e cogumelos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrânico	Massada de peixe (perca e delícias do mar)
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	Quiche de atum e espinafres
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico
	Mediterrânico	Strogonoff de frango com arroz de ervilhas
	Veggie	Curgete recheada com soja e arroz de ervilhas
	CoMtradição	Salada Grega (queijo feta, pepino, tomate e azeitonas) com fusilli tricolor
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

# 13/01 a 17/01

Segunda-Feira

Sopa	Cenoura com couve ripada
Mediterrânico	Fusillis gratinado com legumes e ovo (massa fusilli, brócolos, cenoura, milho, ovo cozido e molho bechâmel)
Veggie	<i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral
CoMtradição	Salada de atum com fusilli tricolor, ovo cozido, alface, tomate, milho e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de curgete
Mediterrânico	Lombo de porco com arroz de feijão
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão
CoMtradição	Bolo do caco com carne assada (porco), cenoura e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Primavera
Mediterrânico	Bolonhesa de atum com esparguete
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
CoMtradição	Tortellini de ricota e espinafres gratinado
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Lentilhas
Mediterrânico	Bifinhos de frango de cebolada com batatinha assada
Veggie	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Baguete com bife de frango, alface e tomate
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	Calamares no forno com arroz de cenoura
Veggie	Caril de grão e legumes com arroz de cenoura
CoMtradição	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

**20/01 a 24/01**

Segunda-Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Mediterrânico	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e macarronete
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete
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	Couve-flor
Mediterrânico	Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas
Veggie	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas
CoMtradição	Mac & Cheese (massa cotovelo, queijo ralado e molho bechamel)
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Grão-de-bico com espinafres
Mediterrânico	Carne de porco à Portuguesa
Veggie	Seitan à Portuguesa
CoMtradição	Frango à Brás
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 soja (soja, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne)
CoMtradição	<i>One pot</i> de camarão com delícias do mar e molho de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
Mediterrânico	Arroz de aves
Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
CoMtradição	Baguete com pasta de frango, ovo cozido, tomate, cenoura e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Leite-creme e fruta da época