

		EMENTA VEGETARIANA MARÇO 2018 *					
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
01 a 02	Meio da manhã				Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA				Agrião	Cenoura
		PRATO				Ovo escalfado com molho de tomate, massa e cenoura	Chili vegetariano com arroz
		SALADA				Alface	Alface
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
LANCHE				Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte		
05 a 09	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Ervilhas	Alface	Creme de legumes	Courgete
		PRATO	Salada de fusili, feijão verde e milho	Fajitas com queijo, alface e tomate	Feijão encarnado salteado com brócolos, batata e cenoura	Jardineira de tofu	Ovos mexidos com alho francês e tomate com arroz basmati
		SALADA	🚫	🚫			🚫
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Pêssego em calda	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre vegetariano	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte		
12 a 16	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Alho-francês	Espinafres	Lentilhas	Cenoura	Agrião
		PRATO	Strogonoff de courgete com cogumelos e arroz	Legumes à brás	Bife de seitan grelhado com arroz	Ovos mexidos com feijão verde e arroz de tomate	Hamburguer vegetariano grelhado com puré de batata doce e brócolos
		SALADA	Alface	Alface e cenoura	Tomate		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com manteiga	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com compota	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte		
19 a 23	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Lombardo	Alface	Creme de legumes com batata doce	Creme de legumes	Grão e nabijas
		PRATO	Lasanha de legumes	Couscous de legumes	Macarronete com cogumelos, cenoura e feijão encarnado	Almondegas de seitan com puré de batata	Tortilha com arroz de cenoura
		SALADA	🚫	🚫	🚫	Alface	Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre vegetariano	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim	logurte natural com fruta e granola	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e Bolo de iogurte		
26 a 30	Meio da manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal		
	Almoço	SOPA	Agrião	Courgete	Brócolos	Feijão encarnado	
		PRATO	Esparguete com cogumelos e espinafres	Tofu salteado com brócolos e batatinhas assadas no forno	Salsichas vegetarianas com couve lombarda e arroz	Empadão de legumes e puré de batata	
		SALADA	🚫		🚫	Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE	Leite e pão integral com manteiga	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com compota	logurte natural com fruta e granola				

* Ementa sujeita a alterações