



EMENTA VEGETARIANA | JUNHO 2018 *

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1	Meio da Manhã					Fruta e pão	
	Almoço	SOPA				Feijão verde	
		PRATO				Macarrão com legumes no forno e molho branco	
		SALADA				❌ ⓘ	
		SOBREMESA				Fruta	
LANCHE					logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte		
4 A 8	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	Espinafres	Lombardo	Creme de legumes	Alface	Brócolos
		PRATO	Couscous com legumes e queijo ❌ ⓘ	Salada de cotovelinhos com feijão frade e ovo ❌ ⓘ	Hamburguer de soja com puré de cenoura ❌	Salada de fusili, tomate, courgete e milho ❌	Arroz de ervilhas com tofu salteado
		SALADA	Alface e cenoura	Alface	Feijão verde		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	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		
11 A 15	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal		Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Grão e nabiças		Agrião	Lentilhas
		PRATO	Legumes á espiritual ❌ ❌	Seitan á Braz ❌		Fajitas com queijo, alface, cenoura e tomate ❌ ❌	Salsichas de tofu com arroz
		SALADA	Alface	Alface			Brócolos
		SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga de amendoim		Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte		
18 A 22	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	Cenoura	Brócolos	Alho francês	Feijão encarnado	Feijão verde
		PRATO	Bifes de soja de cebolada com puré de batata e brócolos ❌	Ovo mexido com tomate e penne ❌ ❌	Hamburguer vegetariano com arroz vaporizado	Arroz de tomate com legumes salteados	Esparguete com granulado de soja á Bolonhesa ❌
		SALADA			Espinafres salteados	Cenoura	Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	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		
25 A 29	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	Legumes	Espinafres	Nabiça	Courgete	Cenoura
		PRATO	Puré de batata doce com cogumelos, cenoura e espinafres salteados ❌	Arroz basmati, bife de seitan e ervilhas	Fusili de legumes com ananas e tomate ❌	Penne com salsichas de tofu e cenoura ❌	Legumes com feijão encarnado e arroz de coentros
		SALADA	Alface				Alface
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com fiambre de peru	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		

* Ementa sujeita a alterações