



EMENTA VEGETARIANA | SETEMBRO 2018 *

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
3 A 7	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	Creme de legumes	Feijão verde	Brócolos	Courgete
		PRATO	Bife de seitan com arroz basmati	Salada de milho e tomate com fusilli de legumes	Hambúrguer de soja grelhado com puré de batata doce	Arroz de tomate com ovo e legumes	Lacinhos com queijo e molho pesto
		SALADA	Alface e tomate	🚫	Alface	🚫	🚫
		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	
10 A 14	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	Juliana	Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
		PRATO	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Arroz de cenoura com tofu	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	Guisado de soja, feijão verde e cenoura com puré de batata	Empadão de legumes com arroz
		SALADA	🚫	Alface	Alface e tomate	🚫	Alface e cenoura
		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	
17 A 21	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	Ervilhas	Alho francês	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura
		PRATO	Bife de seitan grelhado com esparguete	Legumes no forno com batata assada	Empadão de legumes com puré de batata	Wraps de queijo com tomate, alface e milho	Salsichas de tofu com arroz de espinafres
		SALADA	Alface e tomate	Cenoura	Alface	🚫	Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	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	
24 A 28	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	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Cenoura
		PRATO	Granulado de soja guisado com legumes e arroz	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Cogumelos, cenoura e espinafres salteados com batata	Stroganoff de legumes com arroz agulha	Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde
		SALADA		🚫		Alface	🚫
		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	
30 A 3	Meio da Manhã						
	Almoço	SOPA					
		PRATO					
		SALADA					
		SOBREMESA					
LANCHE							

* Ementa sujeita a alterações