

**EMENTA VEGETARIANA | DEZEMBRO 2018 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		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	Brócolos	Courgete	Feijão verde	Cenoura	Ervilhas
		PRATO	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Bife de seitan com arroz basmati e ervilhas	Cotovelinhos com legumes	Strogonoff de tofu com arroz agulha	Legumes à Brás
		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	
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	Creme de legumes	Espinafres	Cenoura	Agrião	Lentilhas
		PRATO	Guisado de granulado de soja e cenoura com arroz	Hambúrguer de soja com batata assada	Burritos de puré de feijão, alface, tomate e queijo	Macarrão, courgete, cenoura e molho branco	Salsichas de tofu com arroz de cenoura
		SALADA		Alface			Brócolos
		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	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Alho francês	Alface
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Cozido de vegetais com tofu à Portuguesa	Lasanha de legumes
		SALADA	Alface	Alface			
		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 bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA				Courgete	Brócolos
		PRATO				Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Hambúrguer vegetariano com arroz
		SALADA					Espinafres salteados
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
LANCHE				Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	Leite e bolo de iogurte	
	Meio da Manhã						
	Almoço	SOPA					
		PRATO					
		SALADA					
		SOBREMESA					
LANCHE							

* Ementa sujeita a alterações