



EMENTA VEGETARIANA | JANEIRO 2019 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA			
3 A 4	Meio da Manhã					Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA						Brócolos	Courgete
		PRATO						Arroz de cenoura com ovo e legumes	Lacinhos com queijo e molho pesto
		SALADA							
		SOBREMESA							
	LANCHE						Fruta	Fruta	
			Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	Leite e bolo de iogurte				
7 A 11	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	
14 A 18	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 nabijas	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	
21 A 25	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	
28 A 31	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	Courgete	Creme de legumes	Juliana	Alface			
		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	Lasanha de legumes			
		SALADA	Alface e tomate		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	Leite e pão de mistura com queijo			

* Ementa sujeita a alterações