

**EMENTA VEGETARIANA | MARÇO 2019 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1	Meio da Manhã					Fruta e pão	
	Almoço					SOPA	Purê de legumes
						PRATO	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes
						SALADA	Alface
						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 pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Cenoura	Juliana	Agrião	Brócolos
		PRATO		Purê de batata com cenoura e brócolos salteados	Macarrão com legumes e bechamel gratinado	Bife de seitan grelhado com batata assada	Arroz de coentros com grão e ovo
		SALADA				Alface e cenoura	Tomate
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão integral com manteiga		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 pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Espinafres	Alho francês	Creme de legumes	Feijão verde
		PRATO	Jardineira de legumes com esparguete	Tofu com purê de batata e brócolos	Arroz de tomate com legumes salteados	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de seitan com arroz basmati
		SALADA					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		
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	Legumes	Juliana	Grão com nabiça	Brócolos	Nabiça
		PRATO	Purê de batata com feijão encarnado e legumes salteados	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Ovo, alho francês, tomate e batata assada	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados
		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		
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	Agrião	Alface	Purê de legumes	Courgete	Cenoura
		PRATO	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, alface e tomate	Salada russa	Tofu grelhado com arroz de legumes
		SALADA					
		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		

* Ementa sujeita a alterações