



# EMENTA VEGETARIANA | AGOSTO 2019 \*










2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão
	Almoço	SOPA				Cenoura	Ervilhas
		PRATO				Strogonoff de tofu com arroz agulha	Legumes à Brás
		SALADA				Alface	
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
	LANCHE					Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
						Leite e bolo de iogurte	
5 A 9	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	Hamburguer 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	 	 	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				
12 A 14	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Juliana		
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete á Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados		
		SALADA	Alface	Alface e cenoura			
		SOBREMESA	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		
19 A 23	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	Alface	Grão com nabiça	Agrião	Courgete	Brócolos
		PRATO	Hamburguer de soja com puré de batata e cenoura	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Macarronete gratinado com cogumelos, alho francês e natas	Empadão de legumes com puré de batata	Hamburguer vegetariano com arroz
		SALADA	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				
26 A 28	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Cenoura		
		PRATO	Fusilli de legumes com courgete, ovo e molho branco	Arroz de cenoura com bife de seitan	Batata assada com legumes e tofu salteados		
		SALADA	Alface	Alface			
		SOBREMESA	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		

\* Ementa sujeita a alterações