

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	
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Cenoura	Agrião
		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
		SALADA		Alface		
		SOBREMESA	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	logurte natural com fruta e granola
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 à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Hamburguer de legumes com arroz
		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	
	Almoço	SOPA	Alface	Grão com nabiça	Agrião	
		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
		SALADA	Alface		Alface	
		SOBREMESA	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	logurte natural com fruta e granola
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	Hamburguer vegetariano com arroz
		SALADA	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	Leite e bolo de iogurte