

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 4	Meio da Manhã		Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Purê de legumes	Alface	Feijão verde	Courgete
		PRATO		Lasanha de legumes	Bife de seitan de cebolada com batata cozida	Tofu com courgete e arroz de cenoura	Granulado de soja com macarronete e legumes
		SALADA		Alface	Feijão verde		
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		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 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	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO	Granulado de soja com molho de tomate, cenoura e purê de batata	Legumes salteados com arroz de ervilhas	Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz	Legumes gratinados com bechamel
		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 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	Cenoura	Brócolos	Agrião	Alho francês	Nabiça
		PRATO	Hambúrguer de soja com esparguete	Tofu com purê de batata, cenoura e courgete	Chili de legumes e arroz agulha	Salada de legumes e ovo com fusilli de legumes	Legumes com feijão encarnado e arroz basmati
		SALADA	Alface e cenoura		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	
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	Lentilhas	Feijão verde	Feijão encarnado	Courgete	Alface
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo	Couscous de legumes	Salsichas de tofu com batata e macedonia de legumes	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	Gratinado de soja, cotovelinhos e espinafres com béchamel
		SALADA	Alface e tomate			Alface e tomate	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 pão		
	Almoço	SOPA	Cenoura	Espinafres	Brócolos	Grão com nabiça	
		PRATO	Hambúrguer de soja com purê de batata doce e brócolos	Empadão de legumes com arroz	Rancho com purê de grão, couve lombarda e cotovelinhos	Legumes à Brás	
		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	Leite e pão de mistura com queijo		

* Ementa sujeita a alterações