



# EMENTA VEGETARIANA | DEZEMBRO 2019 \*

**2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

2 A 6	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	Courgete	Feijão verde	Cenoura	Ervilhas	
		PRATO	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Bife de seitan com arroz basmati e ervilhas	Cotovelinhos com legumes	Strogonoff de tofu com arroz agulha	Legumes à Brás	
		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		
9 A 13	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 granulada de soja e cenoura com arroz	Hambúrguer 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				
		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		
16 A 20	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	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Alho francês	Alface	
		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	Cozido de vegetais com tofu à Portuguesa	Lasanha de legumes	
		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		
23 A 27	Meio da Manhã							
	Almoço	SOPA						
		PRATO						
		SALADA						
		SOBREMESA						
LANCHE								
30 A 31	Meio da Manhã							
	Almoço	SOPA						
		PRATO						
		SALADA						
		SOBREMESA						
LANCHE								

\* Ementa sujeita a alterações