

**EMENTA VEGETARIANA | JANEIRO 2020 ***

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
2 A 3	Meio da Manhã				Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão	
	Almoço				SOPA	Brócolos	Courgete
					PRATO	Arroz de cenoura com ovo e legumes	Lacinhos com queijo e molho pesto
					SALADA		
					SOBREMESA		
	LANCHE				Fruta	Fruta	
				Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte		
6 A 10	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	Juliana	Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
		PRATO	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Arroz de cenoura com tofu	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	Guisado de soja, feijão verde e cenoura com puré de batata	Empadão de legumes com arroz
		SALADA		Alface	Alface e tomate		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	
13 A 17	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	Alho francês	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura
		PRATO	Bife de seitan grelhado com esparguete	Legumes no forno com batata assada	Empadão de legumes com puré de batata	Fusilli de legumes com feijão frade e ovo	Salsichas de tofu com arroz de espinafres
		SALADA	Alface e tomate	Cenoura	Alface		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	
20 A 24	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	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Cenoura
		PRATO	Granulado de soja guisado com legumes e arroz	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Cogumelos, cenoura e espinafres salteados com batata	Stroganoff de legumes com arroz agulha	Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde
		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	
27 A 31	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	Creme de legumes	Juliana	Alface	Ervilhas
		PRATO	Bife de seitan com arroz basmati	Salada de milho e tomate com fusilli de legumes	Hambúrguer de soja grelhado com puré de batata doce	Lasanha de legumes	Salsichas de tofu com arroz de tomate
		SALADA	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	

* Ementa sujeita a alterações