

**EMENTA VEGETARIANA | MARÇO 2020 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		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	Cenoura	Alface	Juliana	Agrião	Brócolos
		PRATO	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados 	Guisado de soja, cenoura e feijão verde com arroz 	Macarrão com legumes e bechamel gratinado 	Bife de seitan grelhado com batata assada 	Arroz de coentros com grão e ovo
		SALADA				Alface e cenoura	Tomate
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com compota	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	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	Courgete	Feijão verde	Alho francês	Creme de legumes	Espinafres
		PRATO	Jardineira de legumes com esparguete 	Tofu com puré de batata e brócolos 	Arroz de tomate com legumes salteados	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo 	Bife de seitan com arroz basmati
		SALADA					Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com manteiga de amendoim	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	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	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado	Puré de legumes	Nabiça
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes 	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura 	Ovo, alho francês, tomate e batata assada 	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura 	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados
		SALADA	Alface			Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com compota	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte	
23 A 27	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 nabiças	Puré de legumes	Courgete	Cenoura
		PRATO	Lasanha de legumes 	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres 	Fajitas com queijo, alface e tomate 	Salada russa 	Tofu grelhado com arroz de legumes
		SALADA					
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão fatiado com manteiga de amendoim	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola Leite e bolo de iogurte	
30 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal			
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Brócolos			
		PRATO	Massada de legumes 	Seitan grelhado com puré de batata doce 			
		SALADA		Alface			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
LANCHE		Leite e pão integral com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo				

* Ementa sujeita a alterações