

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

1 A 3	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão
	Almoço	SOPA			Juliana	Agrião	Brócolos
		PRATO			Salsichas de seitan com arroz de tomate	Cotovelinhos á Bolonhesa com soja	Salada de legumes com grão, ovo e arroz de coentros
		SALADA			Fruta	Alface	Fruta
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE				Leite e pão fatiado com compota	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola
				2 ANOS-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	Courgete	Espinafres	Alho francês	Creme de legumes	Feijão verde
		PRATO	Jardineira de legumes com esparguete	Tofu com arroz de cenoura	Bife de seitan com queijo e arroz	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Hamburger de soja com puré
		SALADA	Fruta	Fruta	Alface	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 manteiga de amendoim	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola
				2 ANOS-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	Legumes	Juliana	Grão com nabiça	Brócolos	Agrião
		PRATO	Salsichas de tofu com arroz de espinafres	Fusilli com legumes e feijão encarnado	Arroz de ervilhas com legumes salteados	Macarrão com legumes e bechamel gratinado	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	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 compota	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola
				2 ANOS-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	Cenoura	Alface	Puré de legumes	Lentilhas	Espinafres
		PRATO	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, ovo, alface e tomate	Salada russa com lentilhas	Bife de seitan com arroz
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Alface	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
				2 ANOS-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	Brócolos	Juliana	Nabiça	Courgete	Feijão verde
		PRATO	Legumes á Braz	Arroz com feijão encarnado e legumes salteados	Salada de fusilli de legumes com ananás, tomate e feijão frade	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete	Salada de legumes com fusilli e ananás
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		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
				2 ANOS-logurte natural com fruta e granola		Leite e bolo de iogurte	

\* Ementa sujeita a alterações