			EMENTA VEGETARIANA   JULHO 2020 *				
			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1 A	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e bolacha de	Fruta e pão
	Almoço	SOPA			Juliana	água e sal Agrião	Brócolos
		3017			Janana	Cotovelinhos á	Brocolos
		PRATO			Salsichas de seitan com arroz de tomate	Bolonhesa com soja	Salada de legumes com
							grão, ovo e arroz de coentros
		SALADA SOBREMESA			Fruta	Alface Fruta	Fruta
	JOBINEIVIESA				Leite e pão fatiado com	logurte de aroma e pão	logurte natural com fruta e
	L	ANCHE			compota 2 ANOS-logurte natural	de mistura com manteiga	granola Leite e bolo de iogurte
				Fruta e bolacha de água e	com fruta e granola	Fruta e bolacha de	Leite e boio de logarte
6 A 10	Meio da Manhã		Fruta e pão	sal	Fruta e pão	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	Hamburger de soja com
						ovo	puré
		SALADA	<b>Ø</b>		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
		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 alteados
		SALADA		<b>8</b>		0	Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta Leite e pão fatiado com	Fruta	Fruta logurte natural com fruta e
	LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	compota  2 ANOS-logurte natural	logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	granola
					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	Emito	Ø 0 0	Alface	Alface e cenoura
	SOBREMESA		Leite e pão integral com manteiga	Fruta logurte e pão de mistura com queijo	Fruta Leite e pão fatiado com	Fruta logurte de aroma e pão de mistura com manteiga	Fruta logurte natural com fruta e
	LANCHE				manteiga de amendoim  2 ANOS-logurte natural  com fruta e granola		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
		SOPA	Brócolos	Juliana	Nabiça	Courgete	Feijão verde
	Almoço	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 SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Leite e pão integral com	logurte e pão de mistura	Leite e pão fatiado com compota	logurte de aroma e pão de mistura com	logurte natural com fruta e granola
			manteiga	com queijo	2 ANOS-logurte natural com fruta e granola	manteiga	Leite e bolo de iogurte
* Ementa sujeita a alterações							