

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

1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA				Feijão verde	Courgete			
		PRATO				Ovo mexido com arroz de cenoura	Granulado de soja com macarronete e legumes			
		SALADA				Fruta	Fruta			
		SOBREMESA								
LANCHE		logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo							
5 A 9	Meio da Manhã					Fruta e bolacha de água e sal	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA				Espinafres	Juliana	Lentilhas	Creme de legumes	
		PRATO				Legumes salteados com arroz de ervilhas	Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz	Legumes gratinados com bechamel	
		SALADA				Fruta	Fruta	Alface e cenoura	Fruta	
		SOBREMESA								
LANCHE		logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo					
12 A 16	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal			
	Almoço	SOPA				Cenoura	Brócolos	Agrião	Alho francês	Nabiça
		PRATO				Hambúrguer de soja com esparguete	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete	Chili de legumes e arroz agulha	Salada de legumes e ovo com fusilli de legumes	Legumes com feijão encarnado e arroz basmati
		SALADA				Alface e cenoura	Fruta	Alface	Fruta	Fruta
		SOBREMESA				Fruta		Fruta		
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo				
19 A 23	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal			
	Almoço	SOPA				Lentilhas	Feijão verde	Feijão encarnado	Courgete	Alface
		PRATO				Tortilha com cogumelos e queijo	Couscous de legumes	Salsichas de tofu com batata e macedonia de legumes	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	Gratinado de soja, cotovelinhos e espinafres com béchamel
		SALADA				Alface e tomate	Fruta	Fruta	Alface e tomate	Alface
		SOBREMESA				Fruta			Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo				
26 A 30	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e bolacha de água e sal			
	Almoço	SOPA				Cenoura	Espinafres	Brócolos	Grão com nabiça	Alface
		PRATO				Hambúrguer de soja com puré de batata doce e brócolos	Empadão de legumes com arroz	Rancho com puré de grão, couve lombarda e cotovelinhos	Legumes à Brás	Bife de seitan de cebolada com arroz
		SALADA				Fruta	Fruta	Fruta	Alface	Brócolos
		SOBREMESA							Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo				

* Ementa sujeita a alterações