

**EMENTA VEGETARIANA | ABRIL 2021 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1	Meio da Manhã				Fruta e pão		
	Almoço				SOPA		Cenoura
					PRATO		Seitan com arroz de cenoura
					SALADA		Alface
					SOBREMESA		Fruta
	LANCHE				logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga		
5 A 9	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Cenoura	Agrião	Feijão verde
		PRATO	Guisado de granulado de soja e cenoura com arroz	Hambúrguer de soja com batata assada	Burritos de puré de feijão, alface, tomate e queijo	Macarrão, courgete, cenoura e molho branco	Strogonoff de tofu com arroz agulha
		SALADA		Alface			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	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		
12 A 16	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Alho francês	Alface
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Arroz com tofu	Legumes à Brás
		SALADA	Alface	Alface e cenoura			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	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		
19 A 23	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Grão com nabiça	Agrião	Espinafres	Brócolos
		PRATO	Hambúrguer de soja com puré de batata e cenoura	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Macarronete gratinado com cogumelos, alho francês e natas	Salada russa com ovo	Hambúrguer vegetariano com arroz
		SALADA	Alface				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	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 pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Brócolos	Courgete	Feijão verde
		PRATO	Fusilli de legumes com courgete, ovo e molho branco	Arroz de cenoura com bife de seitan	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Bife de seitan com arroz basmati e ervilhas	Cotovelinhos com legumes
		SALADA	Alface				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	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		

* Ementa sujeita a alterações