

**EMENTA VEGETARIANA | OUTUBRO 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				Courgete	
		PRATO				Granulado de soja com macarronete e legumes	
		SALADA					
		SOBREMESA					
LANCHE					Fruta Leite e pão de mistura com queijo		
4 A 8	Meio da Manhã	Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Feijão verde		Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO	Legumes salteados com puré de batata		Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz	Ovo mexido com arroz de cenoura
		SALADA				Alface e cenoura	Alface e tomate
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão integral com manteiga		logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão de mistura fatiado com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
11 A 15	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	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		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		
18 A 22	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Feijão verde	Feijão encarnado	Courgete	Alface
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo	Couscous de legumes	Salsichas de tofu com batata e macedónia de legumes	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	Gratinado de soja, cotovelinhos e espinafres com béchamel
		SALADA	Alface e tomate			Alface e tomate	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		
25 A 29	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	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				Alface	Brócolos
		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