



EMENTA VEGETARIANA | JUNHO 2022 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

1 A 3	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA			Alface	Juliana	Nabiça
		PRATO			Legumes salteados com arroz de ervilhas	Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz
		SALADA					Alface e cenoura
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE				logurte natural com fruta e granola	logurte de aroma e pão integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
6 A 10	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Cenoura	Brócolos	Agrião	
		PRATO	Legumes gratinados com arroz	Hambúrguer de soja com esparguete	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete	Chili de legumes e arroz agulha	
		SALADA		Alface e cenoura		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 integral com manteiga	
13 A 17	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Lentilhas	Feijão verde		Courgete
		PRATO		Tortilha com cogumelos e queijo	Granulado de soja com molho de tomate, cenoura e puré de batata		Bife de seitan grelhado com arroz basmati
		SALADA		Alface e tomate			Alface e tomate
		SOBREMESA		Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE			logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola		Leite e pão de mistura com queijo
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Espinafres	Cenoura	Alface	Brócolos	Grão com nabiça
		PRATO	Gratinado de soja, cotovelinhos e espinafres com béchamel	Hambúrguer de soja com puré de batata doce e brócolos	Empadão de arroz com legumes	Cotovelinhos com puré de grão, couve lombarda e legumes	Legumes à Brás
		SALADA	Alface		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 integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	