

**EMENTA VEGETARIANA | AGOSTO 2022 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 5	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	Creme de legumes	Espinafres	Cenoura	Agrião	Lentilhas
		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	Salsichas de tofu com arroz de cenoura
		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 integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
8 A 12	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	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Brócolos	Ervilhas
		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	Strogonoff de tofu com arroz agulha	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 integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
15 A 19	Meio da Manhã						
	Almoço						SOPA
							PRATO
							SALADA
							SOBREMESA
LANCHE							
22 A 26	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	Courgete	Feijão verde	Cenoura	Puré de legumes	Juliana
		PRATO	Fusilli de legumes com courgete, ovo e molho branco	Arroz de cenoura com bife de seitan	Batata assada com legumes e tofu salteados	Rolo de soja com queijo e arroz	Tortilha com cogumelos e queijo
		SALADA	Alface	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		

* Ementa sujeita a alterações