

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

3 A 7	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Alface		Feijão verde	Courgete
		PRATO	Bife de seitan de cebolada com batata cozida	Lasanha de legumes  		Tofu com courgete e arroz de cenoura	Granulado de soja com macarronete e legumes  
		SALADA	Feijão verde	Alface		Fruta	Fruta
		SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte de aroma e pão integral com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
10 A 14	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	Granulado de soja com molho de tomate, cenoura e puré de batata  	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	Fruta	Alface e cenoura  	Fruta
		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	
17 A 21	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		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	Fruta	Alface  	Fruta
		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	
24 A 28	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Feijão encarnado	Courgete	Alface	Feijão verde
		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	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	
31	Meio da Manhã		Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Puré de legumes				
		PRATO	Hambúrguer de soja com puré de batata doce e brócolos  				
		SALADA	Fruta				
		SOBREMESA	Fruta				
LANCHE		Leite e pão integral com manteiga					

* Ementa sujeita a alterações