

**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			
		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				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
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		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
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			Alface e tomate	
		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					
		SOBREMESA	Fruta				
	LANCHE		Leite e pão integral com manteiga				

* Ementa sujeita a alterações