

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

2 A 4	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA			Fruta e pão	Alface	Juliana	Agrião
		PRATO				Guisado de soja, cenoura e feijão verde com arroz	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de seitan grelhado com batata assada
		SALADA						
		SOBREMESA					Fruta	Fruta
	LANCHE				logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Courgete	Feijão verde	Alho francês	Creme de legumes	
		PRATO	Tofu com puré de batata e brócolos	Jardineira de legumes com esparguete	Arroz de coentros com grão e ovo	Arroz de tomate com legumes salteados	Legumes à Brás	
		SALADA			Tomate		Alface e cenoura	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE		Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Espinafres	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado	Puré de legumes	
		PRATO	Bife de seitan com arroz basmati	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Ovo, alho francês, tomate e batata assada	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura	
		SALADA	Alface e cenoura	Alface			Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE		Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Nabiça	Alface	Grão com nabiças	Puré de legumes	Courgete	
		PRATO	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, alface e tomate	Salada russa	
		SALADA						
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE		Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo		
28 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Cenoura	Espinafres	Feijão verde			
		PRATO	Tofu grelhado com arroz de legumes	Ovo mexido com esparguete	Arroz com legumes salteados			
		SALADA		Alface e tomate				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta			
LANCHE		Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola				

* Ementa sujeita a alterações