



## EMENTA VEGETARIANA | MARÇO 2023 \*

**2ª FEIRA**

**3ª FEIRA**

**4ª FEIRA**

**5ª FEIRA**

**6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>1 A 3</b>	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>			SOPA	Juliana	Agrião	Brócolos
				PRATO	Macarrão com legumes e bechamel gratinado	Bife de seitan grelhado com batata assada	Arroz de coentros com grão e ovo
				SALADA	Fruta	Legumes	Legumes
				SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE			logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
<b>6 A 10</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA	Courgete	Feijão verde	Alho francês	Creme de legumes	Espinafres
		PRATO	Jardineira de legumes com esparguete	Tofu com puré de batata e brócolos	Arroz de tomate com legumes salteados	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de seitan com arroz basmati
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão de centeio com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
<b>13 A 17</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado	Puré de legumes	Nabiça
		PRATO	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	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados
		SALADA	Legumes	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão de centeio com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
<b>20 A 24</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA	Alface	Grão com nabiças	Puré de legumes	Courgete	Cenoura
		PRATO	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, alface e tomate	Salada russa	Tofu grelhado com arroz de legumes
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão de centeio com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	
<b>27 A 31</b>	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	<b>Almoço</b>	SOPA	Creme de legumes	Brócolos	Lentilhas	Feijão verde	Espinafres
		PRATO	Massada de legumes	Seitan grelhado com puré de batata doce	Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz basmati	Guisado de soja, cenoura e feijão verde com arroz	Salsichas de tofu com arroz de tomate
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	Leite e pão de centeio com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	

\* Ementa sujeita a alterações