

**EMENTA VEGETARIANA | MAIO 2023 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

1 A 5	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
		PRATO		Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião	Alface
		SALADA		Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Arroz de cenoura com tofu	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	Guisado de soja, feijão verde e cenoura com puré de batata	Empadão de legumes com arroz
		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
8 A 12	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
		PRATO	Ervilhas	Alho francês	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura	
		SALADA	Bife de seitan grelhado com esparguete	Legumes no forno com batata assada	Empadão de legumes com puré de batata	Wraps de queijo com tomate, alface e milho	Salsichas de tofu com arroz de espinafres	
		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	
15 A 19	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde	Cenoura	
		PRATO	Granulado de soja guisado com legumes e arroz	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Cogumelos, cenoura e espinafres salteados com batata	Strogonoff de legumes com arroz agulha	Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde	
		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	
22 A 26	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Alface	Espinafres		Fruta e pão	
		PRATO	Hambúrguer de soja com arroz de ervilhas	Arroz de coentros com grão e ovo	Rolo de seitan com queijo e couscous		Fruta e pão	
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Fruta e pão	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta e pão	
	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
29 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Alface	Espinafres		Fruta e pão	
		PRATO	Hambúrguer de soja com arroz de ervilhas	Arroz de coentros com grão e ovo	Rolo de seitan com queijo e couscous		Fruta e pão	
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Fruta e pão	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta e pão	
	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