



EMENTA VEGETARIANA | JUNHO 2023 *

			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA				Juliana	Nabiça
		PRATO				Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz
		SALADA					Legumes
		SOBREMESA					
	LANCHE					Fruta	Fruta
		logurte e pão de centeio com manteiga		Leite e pão de mistura com queijo			
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Cenoura	Brócolos		Creme de legumes
		PRATO	Legumes gratinados com arroz	Hambúrguer de soja com esparguete	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete		Chili de legumes e arroz agulha
		SALADA		Legumes			Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE		Leite e pão de centeio com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola		Leite e pão de mistura com queijo
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete		Feijão verde	Feijão encarnado	Alho Francês
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo		Granulado de soja com molho de tomate, cenoura e puré de batata	Arroz de cenoura com tofu	Bife de seitan grelhado com arroz basmati
		SALADA	Legumes			Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Leite e pão integral com manteiga		logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Espinafres	Alface	Brócolos	Grão com nabiça
		PRATO	Gratinado de soja, cotovelinhos e espinafres com béchamel	Hambúrguer de soja com puré de batata doce e brócolos	Empadão de arroz com legumes	Cotovelinhos com puré de grão, couve lombarda e legumes	Legumes à Brás
		SALADA	Legumes		Legumes		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
Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	