

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

2 A 6	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Purê de legumes	Feijão verde	Juliana		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	Legumes	Legumes			Fruta
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		
	LANCHE		logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de centeio com manteiga		logurte natural com fruta e granola
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	Nabiça
		PRATO	Granulado de soja com molho de tomate, cenoura e purê 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	 			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface	Creme de legumes
		PRATO	Hambúrguer de soja com esparguete  	Tofu com purê 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	Legumes		Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Purê de legumes	Courgete	Grão com nabiça	Feijão verde
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo  	Couscous de legumes 	Salsichas de tofu com batata e macedónia de legumes 	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	Gratinado de soja, cotovelinhos e espinafres com béchamel  
		SALADA	Legumes			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
30 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Alface	Cenoura			
		PRATO	Hambúrguer de soja com purê de batata doce e brócolos  	Strogonoff de legumes com arroz agulha 			
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
	LANCHE		logurte e pão de centeio com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo			

* Ementa sujeita a alterações