



EMENTA VEGETARIANA | NOVEMBRO 2023 *

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
2 A 3	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA				Alface	Juliana
		PRATO				Guisado de soja, cenoura e feijão verde com arroz	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo
		SALADA					
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
LANCHE				logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga		
6 A 10	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Agridão	Brócolos	Courgete	Feijão verde	Alho francês
		PRATO	Bife de seitan grelhado com batata assada 	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
		SALADA	Legumes			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo	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		
13 A 17	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Ervilhas	Agridão	Feijão encarnado
		PRATO	Legumes à Brás 	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
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo	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		
20 A 24	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Alface	Grão com nabiças	Puré de legumes
		PRATO	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura 	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados 	Lasanha de legumes 	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, alface e tomate
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo	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		
27 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Espinafres	Feijão verde	
		PRATO	Salada russa 	Tofu grelhado com arroz de legumes 	Ovo mexido com esparguete 	Arroz com legumes salteados	
		SALADA			Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola			

* Ementa sujeita a alterações