

			EMENTA VEGETARIANA JANEIRO 2024 *				
			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 5	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
		PRATO		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
		SALADA		Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE			Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
8 A 12	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Alho francês	Grão com nabiças	Espinafres	Cenoura
		PRATO	Bife de seitan grelhado com esparguete	Legumes no forno com batata assada	Empadão de legumes com puré de batata	Fusilli de legumes com feijão frade e ovo	Salsichas de tofu com arroz de espinafres
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
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	Lentilhas	Feijão verde	Agrião
		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				Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
22 A 26	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete	Creme de legumes	Juliana	Alface	Ervilhas
		PRATO	Bife de seitan com arroz basmati	Salada de milho e tomate com fusilli de legumes	Hambúrguer de soja grelhado com puré de batata doce	Lasanha de legumes	Salsichas de tofu com arroz de tomate
		SALADA	Legumes		Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
29 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Alface		
		PRATO	Legumes à Brás	Macarrão, courgete e cenoura	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados		
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga		

* Ementa sujeita a alterações