



EMENTA VEGETARIANA | ABRIL 2024 *

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	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Feijão verde	Espinafres	Agrião	Brócolos	
		PRATO	Guisado de granulado de soja e cenoura com arroz	Hambúrguer de soja com batata assada	Macarronete gratinado com cogumelos, alho francês e natas	Macarrão, courgete, cenoura e molho branco	Burritos de puré de feijão, alface, tomate e queijo	
		SALADA		Alface				
		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		
8 A 12	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Alho francês	Alface	
		PRATO	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparquite à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Arroz com tofu	Legumes à Brás	
		SALADA	Alface	Alface e cenoura			Alface	Espinafres salteados
		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		
15 A 19	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Agrião	Grão com nabiça	Espinafres	Brócolos	
		PRATO	Hambúrguer de soja com puré de batata e cenoura	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Lasanha de legumes	Salada russa com ovo	Hambúrguer vegetariano com arroz	
		SALADA	Alface				Alface	Espinafres salteados
		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	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Courgete	Cenoura		Alface	
		PRATO	Arroz com feijão preto, cenoura e lombardo	Bife de seitan com arroz basmati e ervilhas	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados			Cotovelinhos com legumes
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
		SOBREMESA						
LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	logurte natural com fruta e granola			
29 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Feijão verde				
		PRATO	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Legumes à Brás				
		SALADA						
		SOBREMESA	Fruta	Fruta				
LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo					

* Ementa sujeita a alterações