

**EMENTA VEGETARIANA | MAIO 2024 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

2 A 3	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA				Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
		PRATO					Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
		SALADA					Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
		SOBREMESA					Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
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			
6 A 10	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião	Alface		
		PRATO	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	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	Fruta		Legumes	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			
13 A 17	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Alho francês	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura		
		PRATO	Bife de seitan grelhado com esparguete	Legumes no forno com batata assada	Empadão de legumes com puré de batata	Wraps de queijo com tomate, alface e milho	Salsichas de tofu com arroz de espinafres		
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	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			
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde	Cenoura		
		PRATO	Granulado de soja guisado com legumes e arroz	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Cogumelos, cenoura e espinafres salteados com batata	Stroganoff de legumes com arroz agulha	Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde		
		SALADA	Fruta			Fruta		Fruta	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			
27 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Alface	Espinafres				
		PRATO	Hambúrguer de soja com arroz de ervilhas	Arroz de coentros com grão e ovo	Rolo de seitan com queijo e couscous			Cotovelinhos com legumes	
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes			Fruta	
		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	logurte natural com fruta e granola				

* Ementa sujeita a alterações