



EMENTA VEGETARIANA | ABRIL 2025 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

1 A 4	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
		PRATO		Purê de legumes	Nabiça	Juliana	Courgete	Brócolos
		SALADA		Burritos de purê de feijão, alface, tomate e queijo	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Tofu grelhado com arroz de legumes
		SOBREMESA			Fruta	Legumes	Legumes	
	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
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
		PRATO	Purê de legumes	Nabiça	Juliana	Courgete	Alface	
		SALADA	Burritos de purê de feijão, alface, tomate e queijo	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Arroz com tofu	
		SOBREMESA		Fruta	Legumes	Legumes		Legumes
	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	
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
		PRATO	Espinafres	Cenoura	Agrião	Grão com nabiça		
		SALADA	Legumes à Brás	Hambúrguer de soja com purê de batata e cenoura	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Lasanha de 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		
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
		PRATO	Brócolos	Creme de legumes	Courgete	Cenoura		
		SALADA	Hambúrguer vegetariano com arroz	Arroz com feijão preto, cenoura e lombardo	Bife de seitan com arroz basmati e ervilhas	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados		
		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		
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta			
28 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
		PRATO	Alface	Purê de legumes	Feijão verde			
		SALADA	Cotovelinhos com legumes	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Legumes à Brás			
		SOBREMESA		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			
		Fruta	Fruta	Fruta				

* Ementa sujeita a alterações