

**EMENTA VEGETARIANA | MAIO 2025 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

2	Meio da Manhã						Fruta e pão				
	Almoço	SOPA									Creme de legumes
		PRATO									Salada de milho e tomate com fusilli de legumes
		SALADA									
		SOBREMESA									Fruta
LANCHE						logurte e pão de mistura com queijo					
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião				
		PRATO	Hambúrguer de soja grelhado com arroz de ervilhas	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				
		SALADA	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					
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Alface	Ervilhas	Creme de legumes	Espinafres	Grão com nabiças				
		PRATO	Empadão de legumes com arroz	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				
		SALADA	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					
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde				
		PRATO	Salsichas de tofu com arroz de espinafres	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	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					
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Cenoura	Lentilhas	Alface	Espinafres	Creme de legumes				
		PRATO	Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde	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					
		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					

* Ementa sujeita a alterações