

		EMENTA VEGETARIANA JUNHO 2025 *				
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 6	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Agrião	Cenoura	Courgete	Purê de legumes
		PRATO	Tofu com purê de batata, cenoura e courgete 	Legumes salteados com purê de batata 	Hambúrguer de soja com arroz basmati	Ovo mexido com tomate e fusilli de legumes   
		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
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão		Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Feijão verde		Juliana	
		PRATO	Tofu com courgete e arroz de cenoura		Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres 	
		SALADA	Legumes		Legumes salteados com arroz de ervilhas	
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga		logurte e pão de mistura com manteiga	
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Courgete	Cenoura	Purê de legumes
		PRATO	Granulado de soja com legumes e arroz basmati	Legumes gratinados com bechamel  	Esparguete com cogumelos e molho pesto  	Wraps de queijo com tomate, alface e milho  
		SALADA		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	logurte natural com fruta e granola
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Nabiça	Courgete	Feijão verde	Feijão encarnado
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo  	Couscous de legumes 	Legumes com feijão encarnado e arroz basmati	Lasanha de legumes  
		SALADA	Legumes			Salsichas de tofu com tomate e fusilli 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
30	Meio da Manhã		Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Alface			
		PRATO	Bife de seitan grelhado com arroz basmati			
		SALADA				
		SOBREMESA	Fruta			
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga			

* Ementa sujeita a alterações