

		EMENTA VEGETARIANA JULHO 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	Cenoura	Creme de legumes	Juliana	Agrião
		PRATO	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete	Salada de legumes com fusilli e ananás	Salsichas de seitan com arroz de tomate	Cotovelinhos à Bolonhesa com soja
		SALADA				Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		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
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Brócolos	Courgete	Grão com nabiça	Creme de legumes
		PRATO	Salada de legumes com grão, ovo e arroz de coentros	Jardineira de legumes com esparguete	Tofu com arroz de cenoura	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo
		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	Leite e pão de mistura com queijo
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Puré de legumes	Juliana	Espinafres
		PRATO	Hambúrger de soja com puré	Salsichas de tofu com arroz de espinafres	Fusilli com legumes e feijão encarnado	Arroz de ervilhas com legumes salteados
		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	Leite e pão de mistura com queijo
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Agrião	Lentilhas	Alface	Puré de legumes
		PRATO	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, ovo, alface e tomate
		SALADA				
		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
28 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Espinafres	Brócolos	Juliana	
		PRATO	Bife de seitan com arroz	Legumes à Brás	Arroz com feijão encarnado e legumes salteados	
		SALADA				
		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	

* Ementa sujeita a alterações