



EMENTA VEGETARIANA | AGOSTO 2025 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

1	Meio da Manhã						Fruta e pão
	Almoço	SOPA					Cenoura
		PRATO					Strogonoff de tofu com arroz agulha
		SALADA					Legumes
		SOBREMESA					Fruta
	LANCHE						logurte natural com fruta e granola

4 A 8	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Creme de legumes	Espinafres	Cenoura	Agrião
		PRATO	Guisado de granulado de soja e cenoura com arroz	Hambúrguer de soja com batata assada	Burritos de puré de feijão, alface, tomate e queijo	Macarrão, courgete, cenoura e molho branco	Salsichas de tofu com arroz de cenoura
		SALADA		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	

11 A 15	Meio da Manhã					
	Almoço	SOPA				
		PRATO				
		SALADA				
		SOBREMESA				
LANCHE						

18 A 22	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Lentilhas	Alface	Grão com nabiça	Agrião	Courgete
		PRATO	Hambúrguer de soja com puré de batata e cenoura	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Macarronete gratinado com cogumelos, alho francês e natas	Empadão de legumes com puré de batata	Hambúrguer vegetariano com arroz
		SALADA	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	

25 A 29	Meio da Manhã					
	Almoço	SOPA				
		PRATO				
		SALADA				
		SOBREMESA				
LANCHE						

* Ementa sujeita a alterações