



EMENTA VEGETARIANA | OUTUBRO 2025 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

1 A 3	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA			Juliana	Puré de legumes	Courgete
		PRATO			Tofu com courgete e arroz de cenoura	Bife de seitan de cebolada com batata cozida	Granulado de soja com macarronete e legumes
		SALADA				Legumes	 
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE				logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
6 A 10	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	Nabiça
		PRATO	Granulado de soja com molho de tomate, cenoura e puré de batata	Legumes salteados com arroz de ervilhas	Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz	Legumes gratinados com bechamel
		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
13 A 17	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface	Creme de legumes
		PRATO	Hambúrguer de soja com esparguete	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete	Chili de legumes e arroz agulha	Salada de legumes e ovo com fusilli de legumes	Legumes com feijão encarnado e arroz basmati
		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
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Courgete	Grão com nabiça	Feijão verde
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo	Couscous de legumes	Salsichas de tofu com batata e macedonia de legumes	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	Gratinado de soja, cotovelinhos e espinafres com béchamel
		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
27 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Alface	Cenoura	Creme de legumes	Brócolos	Agrião
		PRATO	Hambúrguer de soja com puré de batata doce e brócolos	Stroganoff de legumes com arroz agulha	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Lasanha de legumes
		SALADA	 				 
		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