



EMENTA VEGETARIANA | NOVEMBRO 2025 *

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

3 A 7	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Agrião	Brócolos	Courgete	Feijão verde	Alface
		PRATO	Bife de seitan grelhado com batata assada	Tofu com purê de batata e brócolos	Jardineira de legumes com esparguete	Arroz de coentros com grão e ovo	Arroz de tomate com legumes salteados
		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
10 A 14	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado
		PRATO	Legumes à Brás	Bife de seitan com arroz basmati	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Ovo, alho francês, tomate e batata assada
		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
17 A 21	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Purê de legumes	Nabiça	Alface	Grão com nabiças	Purê de legumes
		PRATO	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, alface e tomate
		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
24 A 28	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Espinafres	Feijão verde	Alface
		PRATO	Salada russa	Tofu grelhado com arroz de legumes	Ovo mexido com esparguete	Arroz com legumes salteados	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo
		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

* Ementa sujeita a alterações

