



EMENTA VEGETARIANA | DEZEMBRO 2025 *













2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

1 A 5	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Juliana	Creme de legumes	Lentilhas	Brócolos	
		PRATO		Salada russa com ovo 	Guisado de granulado de 50ja e cenoura com arroz	Legumes à Brás 	Hambúrguer de soja com batata assada	
				SALADA			Legumes	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	
8 A 12	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA		Feijão verde	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	
		PRATO		Strogonoff de tofu com arroz agulha 	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati 	Esparguete à Bolonhesa de soja 	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados 	
				SALADA	Legumes	Legumes		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	
15 A 19	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Alface	Grão com nabiça	Cenoura	Agrião	
		PRATO	Arroz com tofu	Hambúrguer de soja com fusilli 	Lasanha de legumes  	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo 	Macarronete gratinado com cogumelos, alho francês e natas  	
			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	
22 A 31	Meio da Manhã							
	Almoço	SOPA						
		PRATO						
								SALADA
								SOBREMESA
	LANCHE							

* Ementa sujeita a alterações