



EMENTA VEGETARIANA | DEZEMBRO 2025 *

2ª FEIRA 3ª FEIRA 4ª FEIRA 5ª FEIRA 6ª FEIRA

1 A 5	Almoço	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
		SOPA	PRATO	Juliana	Creme de legumes	Lentilhas	Brócolos
		SOBREMESA	LANCHE	Salada russa com ovo 	Guisado de granulado de sôja e cenoura com arroz 	Legumes à Brás 	Hambúrguer de soja com batata assada
		SALADA		Legumes			Legumes
		PRATO		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE		Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
8 A 12	Almoço	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
		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	Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
15 A 19	Almoço	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
		SOPA		Courgete	Alface	Grão com nabiça	Cenoura
		PRATO		Arroz com tofu 	Hambúrguer de soja com fusilli 	Lasanha de legumes 	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo
		SALADA		Legumes	Legumes		
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola
22 A 31	Almoço	Meio da Manhã					
		SOPA					
		PRATO					
		SALADA					
		SOBREMESA					
		LANCHE					

* Ementa sujeita a alterações