

**EMENTA VEGETARIANA | MARÇO 2026 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

2 A 6	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Grão com nabiças	Alface	Feijão verde	Brócolos	Creme de legumes
		PRATO	Jardineira de legumes com esparguete	Legumes à Brás	Arroz de tomate com legumes salteados	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de seitan com arroz basmati
		SALADA					Alface e cenoura
		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
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Nabiça	Ervilhas	Agrião	Feijão encarnado	Puré de legumes
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Ovo, alho francês, tomate e batata assada	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados
		SALADA	Alface			Alface	
		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
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Alface	Espinafres	Puré de legumes	Courgete
		PRATO	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, alface e tomate	Salada russa	Tofu grelhado com arroz 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
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Juliana	Creme de legumes	Brócolos	Lentilhas	Feijão verde
		PRATO	Massada de legumes	Seitan grelhado com puré de batata doce	Ovo mexido com alho francês, tomate e arroz basmati	Guisado de soja, cenoura e feijão verde com arroz	Arroz de coentros com grão e ovo
		SALADA		Alface e cenoura	Alface		Tomate
		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
30 A 31	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Alface			
		PRATO	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	Hambúrguer de soja com esparguete			
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo			

* Ementa sujeita a alterações