

**EMENTA VEGETARIANA | ABRIL 2026 ***

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 3	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA		Espinafres	Agrião		
		PRATO		Hambúrguer de soja com batata assada	Macarronete gratinado com cogumelos, alho francês e natas		
		SALADA		Legumes	🚫 🚫		
		SOBREMESA		Fruta	Fruta		
	LANCHE		logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo			
6 A 10	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Nabiça	Juliana	Courgete	Feijão encarnado
		PRATO	Burritos de puré de feijão, alface, tomate e queijo	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Bolonhesa de legumes com cotovelinhos
		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	
13 A 17	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Espinafres	Cenoura	Agrião	Grão com nabiça	Alface
		PRATO	Legumes à Brás	Hambúrguer de soja com puré de batata e cenoura	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Lasanha de legumes	Guisado de granulado de soja e cenoura com arroz
		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	
20 A 24	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Creme de legumes	Courgete	Cenoura	Ervilhas
		PRATO	Hambúrguer vegetariano com arroz	Arroz com feijão preto, cenoura e lombardo	Bife de seitan com arroz basmati e ervilhas	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Arroz com tofu
		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	
27 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Alface	Puré de legumes	Feijão verde	Brócolos	
		PRATO	Cotovelinhos com legumes	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Legumes à Brás	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	
		SALADA	🚫				🚫
		SOBREMESA	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		

* Ementa sujeita a alterações