

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

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | |
|------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|--|--|
| 4 A 8 | Meio da Manhã | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | |
| | Almoço | SOPA | Feijão verde | Juliana | Nabiça | Courgete | Agrião |
| | | PRATO | Hambúrguer de soja grelhado com arroz de ervilhas | Puré de batata com cenoura e brócolos salteados | Arroz de cenoura com tofu | Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete | Guisado de soja, feijão verde e cenoura com puré de batata |
| | | 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 | | |
| 11 A 15 | Meio da Manhã | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | |
| | Almoço | SOPA | Alface | Ervilhas | Creme de legumes | Espinafres | Grão com nabiças |
| | | PRATO | Empadão de legumes com arroz | Bife de seitan grelhado com esparguete | Legumes no forno com batata assada | Empadão de legumes com puré de batata | Wraps de queijo com tomate, alface e milho |
| | | SALADA | Legumes | 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 | | |
| 18 A 22 | Meio da Manhã | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | |
| | Almoço | SOPA | Creme de legumes | Brócolos | Puré de legumes | Courgete | Feijão verde |
| | | PRATO | Salsichas de tofu com arroz de espinafres | Granulado de soja guisado com legumes e arroz | Couscous com queijo, courgete, tomate e alface | Cogumelos, cenoura e espinafres salteados com batata | Stroganoff de legumes com arroz agulha |
| | | 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 | | |
| 25 A 29 | Meio da Manhã | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | Fruta e pão | |
| | Almoço | SOPA | Cenoura | Lentilhas | Alface | Espinafres | Creme de legumes |
| | | PRATO | Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde | Hambúrguer de soja com arroz de ervilhas | Arroz de coentros com grão e ovo | Rolo de seitan com queijo e couscous | Cotovelinhos com legumes |
| | | 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