

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

		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	Cenoura	Courgete		Puré de legumes	Feijão verde
		PRATO	Legumes salteados com puré de batata	Hambúrguer de soja com arroz basmati		Ovo mexido com tomate e fusilli de legumes	Tofu com courgete e arroz de cenoura
		SALADA	Legumes	Legumes		Legumes	Fruta
		SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	logurte natural com fruta e granola
LANCHE	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga				
8 A 12	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão		Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Agrião		Juliana	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO	Arroz de coentros com grão e ovo		Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Legumes salteados com arroz de ervilhas	Granulado de soja com legumes e arroz basmati
		SALADA	Legumes			Fruta	Fruta
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
LANCHE	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo					
15 A 19	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Brócolos	Puré de legumes	Nabiça
		PRATO	Legumes gratinados com bechamel	Esparguete com cogumelos e molho pesto	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete	Wraps de queijo com tomate, alface e milho	Tortilha com cogumelos e queijo
		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		
22 A 26	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Feijão verde	Feijão encarnado	Espinafres	Alface
		PRATO	Couscous de legumes	Legumes com feijão encarnado e arroz basmati	Lasanha de legumes	Salsichas de tofu com tomate e fusilli de legumes	Bife de seitan grelhado com arroz basmati
		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		
29 A 30	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Cenoura				Puré de legumes
		PRATO	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete				Rolo de seitan com queijo e couscous
		SALADA					
		SOBREMESA	Fruta				Fruta
LANCHE	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo					