EMENTA VEGETARIANA | SETEMBRO 2026 *

			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1 A 4	Meio da Manhã			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA		Creme de legumes	Feijão verde	Brócolos	Courgete
		PRATO		Salada de milho e tomate com fusilli de legumes	Hambúrguer de soja grelhado com puré de batata doce	Arroz de tomate com ovo e legumes	Lacinhos com queijo e molho pesto
		SALADA			Alface		
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE			Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Juliana	Nabiça	Feijão encarnado	Agrião	Alface
		PRATO	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	Empadão de legumes com arroz
		SALADA		Alface	Alface e tomate		Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola
14 A 18			Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Courgete	Espinafres	Grão com nabiças	Cenoura
		PRATO	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	Salsichas de tofu com arroz de espinafres
		SALADA	Alface e tomate	Cenoura	Alface		Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Lentilhas	Feijão verde	Cenoura
		PRATO	Granulado de soja guisado com legumes e arroz	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Cogumelos, cenoura e espinafres salteados com batata	Strogonoff de legumes com arroz agulha	Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde
		SALADA				Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte natural com fruta e granola
28 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Courgete	Alface	Espinafres		
		PRATO	Hambúrguer de soja com arroz de ervilhas	Arroz de coentros com grão e ovo	Rolo de seitan com queijo e couscous		
		SALADA	Alface e cenoura	Alface	Alface e tomate		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com manteiga	Iogurte e pão de mistura com queijo		

* Ementa sujeita a alterações