

			EMENTA VEGETARIANA OUTUBRO 2026 *				
			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1 A 2	Meio da Manhã					Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA				Juliana	Purê de legumes
		PRATO				Bife de seitan de cebolada com batata cozida	Granulado de soja com macarronete e legumes
		SALADA				Legumes	
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
	LANCHE					Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola
5 A 9	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	
		PRATO	Legumes salteados com arroz de ervilhas	Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz	Legumes gratinados com bechamel	
		SALADA	Fruta	Fruta	Legumes		
		SOBREMESA	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Fruta	Fruta	
	LANCHE		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	
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Nabiça	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface
		PRATO	Hambúrguer de soja com esparguete	Tofu com purê de batata, cenoura e courgete	Chili de legumes e arroz agulha	Salada de legumes e ovo com fusilli de legumes	Legumes com feijão encarnado e arroz basmati
		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
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Cenoura	Purê de legumes	Courgete	Grão com nabiça
		PRATO	Tortilha com cogumelos e queijo	Couscous de legumes	Salsichas de tofu com batata e macedonia de legumes	Bife de seitan grelhado com arroz basmati	Gratinado de soja, cotovinhos e espinafres com béchamel
		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
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Alface	Cenoura	Creme de legumes	Brócolos
		PRATO	Hambúrguer de soja com purê de batata doce e brócolos	Stroganoff de legumes com arroz agulha	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Purê de batata com cenoura e brócolos salteados	Lasanha de legumes
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		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

* Ementa sujeita a alterações