EMENTA VEGETARIANA | NOVEMBRO 2026 *

			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 6	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
		SOPA	Juliana	Agrião	Brócolos	Courgete	Feijão encarnado
		PRATO	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Bife de seitan grelhado com batata assada	Tofu com puré de batata e brócolos	Jardineira de legumes com esparguete	Arroz de coentros com grão e ovo
		SALADA		Legumes			Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Brócolos	Creme de legumes	Espinafres	Ervilhas	Agrião
		PRATO	Arroz de tomate com legumes salteados	Legumes à Brás	Bife de seitan com arroz basmati	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e fusilli de legumes	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Feijão verde	Cenoura	Nabiça	Grão com nabiças	Alface
		PRATO	Ovo, alho francês, tomate e batata assada	Hambúrguer de soja com arroz de cenoura	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Puré de legumes	Courgete	Cenoura	Espinafres	Feijão verde
		PRATO	Fajitas com queijo, alface e tomate	Salada russa	Tofu grelhado com arroz de legumes	Ovo mexido com esparguete	Arroz com legumes salteados
		SALADA				Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	Iogurte natural com fruta e granola
30	Meio da Manhã		Fruta e pão				
	Almoço	SOPA	Creme de legumes				
		PRATO	Guisado de soja, cenoura e feijão verde com arroz				
		SALADA					
		SOBREMESA	Fruta				
	LANCHE		Iogurte e pão de mistura com manteiga				

* Ementa sujeita a alterações