

**EMENTA VEGETARIANA | JULHO 2024 *****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	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Creme de legumes	Juliana	Agrião	Brócolos
		PRATO	Tofu com puré de batata, cenoura e courgete	Salada de legumes com fusilli e ananás	Salsichas de seitan com arroz de tomate	Cotovelinhos à Bolonesa com soja	Salada de legumes com grão, ovo e arroz de coentros
		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		
8 A 12	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Courgete	Espinafres	Alho francês	Creme de legumes	Feijão verde
		PRATO	Jardineira de legumes com esparguete	Tofu com arroz de cenoura	Bife de seitan com queijo e arroz	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo	Hambúrger de soja com puré
		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		
15 A 19	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Legumes	Juliana	Grão com nabiça	Brócolos	Agrião
		PRATO	Salsichas de tofu com arroz de espinafres	Fusilli com legumes e feijão encarnado	Arroz de ervilhas com legumes salteados	Macarrão com legumes e bechamel gratinado	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados
		SALADA					
		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	Cenoura	Alface	Puré de legumes	Courgete	Espinafres
		PRATO	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, ovo, alface e tomate	Salada russa com lentilhas	Bife de seitan com arroz
		SALADA					
		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 31	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Brócolos	Juliana			Nabiça
		PRATO	Legumes à Brás	Arroz com feijão encarnado e legumes salteados			Salada de fusilli de legumes com ananás, tomate e feijão frade
		SALADA					
		SOBREMESA	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				

* Ementa sujeita a alterações