

**EMENTA VEGETARIANA | OUTUBRO 2024 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		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	Feijão verde	Juliana	Puré de legumes	Courgete
			PRATO	Lasanha de legumes	Tofu com courgete e arroz de cenoura	Bife de seitan de cebolada com batata cozida	Granulado de soja com macarronete e legumes
			SALADA	Legumes		Legumes	
			SOBREMESA	Fruta	Fruta	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	
7 A 11	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Brócolos	Agrião	Lentilhas	Nabiça
		PRATO	Granulado de soja com molho de tomate, cenoura e puré de batata	Legumes salteados com arroz de ervilhas	Salada com fusilli, milho, courgete e espinafres	Bife de seitan grelhado com arroz	Legumes gratinados com bechamel
		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		
14 A 18	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Juliana	Alface	Creme de legumes
		PRATO	Hambúguer de soja com esparguete	Tofu com puré 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				
		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		
21 A 25	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Cenoura	Puré de legumes	Courgete	Grão com nabiça	Feijão verde
		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, cotovelinhos e espinafres com béchamel
		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		
28 A 31	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Alface	Cenoura	Creme de legumes		Brócolos
		PRATO	Hambúguer de soja com puré de batata doce e brócolos	Stroganoff de legumes com arroz agulha	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface		Puré de batata com cenoura e brócolos salteados
		SALADA					
		SOBREMESA	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			

\* Ementa sujeita a alterações