

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

4 A 8	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Agrião	Brócolos	Courgete	Feijão encarnado	Alface
		PRATO	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	Arroz de tomate com legumes salteados
		SALADA	Legumes			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	
11 A 15	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Ervilhas	Agrião	Feijão verde
		PRATO	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	Ovo, alho francês, tomate e batata assada
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	
18 A 22	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Nabiça	Grão com nabijas	Alface	Puré de legumes
		PRATO	Hambúguer de soja com arroz de cenoura	Cotovelinhos, cenoura, courgete e espinafres salteados	Lasanha de legumes	Empadão de arroz, cenoura, courgete e espinafres	Fajitas com queijo, alface e tomate
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	
25 A 29	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Espinafres	Feijão verde	Alface
		PRATO	Salada russa	Tofu grelhado com arroz de legumes	Ovo mexido com esparguete	Arroz com legumes salteados	Salada de macarrão, feijão frade, tomate e ovo
		SALADA			Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Leite e pão de mistura com queijo	Leite e pão de mistura com manteiga	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	logurte e pão de mistura com manteiga	

* Ementa sujeita a alterações