

**EMENTA VEGETARIANA | DEZEMBRO 2024 *****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
	Almoço	SOPA	Cenoura	Juliana	Creme de legumes	Lentilhas	Brócolos
		PRATO	Seitan com arroz de cenoura	Salada russa com ovo	Guisado de granulado de soja e cenoura com arroz	Legumes à Brás	Hambúrguer de soja com batata assada
		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
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Agrião	Feijão verde	Puré de legumes	Nabiça	Juliana
		PRATO	Macarrão, courgete e cenoura	Strogonoff de tofu com arroz agulha	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados
		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
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete	Alface	Grão com nabiça	Cenoura	Agrião
		PRATO	Arroz com tofu	Hambúrguer de soja com fusilli	Lasanha de legumes	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Macarronete gratinado com cogumelos, alho francês e natas
		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
23 A 31	Meio da Manhã						
	Almoço	SOPA					
		PRATO					
		SALADA					
		SOBREMESA					
	LANCHE						

* Ementa sujeita a alterações