

**EMENTA VEGETARIANA | JANEIRO 2025*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
2 A 3	Meio da Manhã				Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço				SOPA	Fruta e pão	Fruta e pão
					PRATO	Fruta e pão	Fruta e pão
					SALADA	Fruta e pão	Fruta e pão
					SOBREMESA	Fruta e pão	Fruta e pão
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			
6 A 10	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Juliana	Nabiça	Courgete	Agrião	Alface
		PRATO	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados	Arroz de cenoura com tofu	Ovo mexido com alho francês, cogumelos e esparguete	Guisado de soja, feijão verde e cenoura com puré de batata	Empadão de legumes com arroz
		SALADA	Legumes	Legumes	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		
13 A 17	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Ervilhas	Espinafres	Grão com nabiças	Creme de legumes	Cenoura
		PRATO	Bife de seitan grelhado com esparguete	Legumes no forno com batata assada	Empadão de legumes com puré de batata	Wraps de queijo com tomate, alface e milho	Salsichas de tofu com arroz de espinafres
		SALADA	Legumes	Legumes	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		
20 A 24	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Brócolos	Puré de legumes	Courgete	Feijão verde	Cenoura
		PRATO	Granulado de soja guisado com legumes e arroz	Couscous com queijo, courgete, tomate e alface	Cogumelos, cenoura e espinafres salteados com batata	Stroganoff de legumes com arroz agulha	Salada de cotovelinhos com tofu e feijão verde
		SALADA	Legumes	Legumes	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		
27 A 31	Meio da Manhã	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
	Almoço	SOPA	Juliana	Alface	Espinafres	Lentilhas	Creme de legumes
		PRATO	Hambúrguer de soja com arroz de ervilhas	Arroz de coentros com grão e ovo	Rolo de seitan com queijo e couscous	Lasanha de legumes	Cotovelinhos com legumes
		SALADA	Legumes	Legumes	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		

* Ementa sujeita a alterações