



EMENTA VEGETARIANA | ABRIL 2025 *

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		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	
		PRATO		Purê de legumes	Nabiça	Juliana	Courgete	Alface
		SALADA		Burritos de purê de feijão, alface, tomate e queijo	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Arroz com tofu
		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	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	Purê de legumes	Nabiça	Juliana	Courgete	Alface	
		PRATO	Burritos de purê de feijão, alface, tomate e queijo	Ovo mexido com alho francês e arroz basmati	Esparguete à Bolonhesa de soja	Puré de batata, courgete e cenoura com cogumelos e espinafres salteados	Arroz com tofu	
		SALADA	Burritos de purê de feijão, alface, tomate e queijo	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	
		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	logurte natural com fruta e granola	
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Espinafres	Cenoura	Agrião	Grão com nabiça		
		PRATO	Legumes à Brás	Hambúrguer de soja com purê de batata e cenoura	Salada de arroz, tomate, cenoura e ovo	Lasanha de legumes		
		SALADA	Fruta	Legumes	Legumes	Legumes		
		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	Leite e pão de mistura com queijo		
21 A 25	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão		
	Almoço	SOPA	Brócolos	Creme de legumes	Courgete	Cenoura		
		PRATO	Hambúrguer vegetariano com arroz	Arroz com feijão preto, cenoura e lombardo	Bife de seitan com arroz basmati e ervilhas	Puré de batata com cenoura e brócolos salteados		
		SALADA	Legumes	Fruta	Fruta	Fruta		
		SOBREMESA	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		
28 A 30	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão			
	Almoço	SOPA	Alface	Purê de legumes	Feijão verde			
		PRATO	Cotovelinhos com legumes	Couscous com ervilhas, courgete e cenoura	Legumes à Brás			
		SALADA	Fruta	Fruta	Fruta			
		SOBREMESA					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