



@ pixers

EMENTA VEGETARIANA



	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
SEGUNDA	2 SOPA DE NABO E CENOURA SALADA DE MASSA C/ FEIJÃO FRADE, MILHO CENOURA FRUTA ÁGUA	9 SOPA COUVE FLOR CO CENOURA MACARRÃO NO FORNO COM SALADA FRUTA	16 CALDO VERDE COURGETE ASSADA, RECHEADA DE LEGUMES FRUTA ÁGUA	23 SOPA DE FAVA HAMBURGUERES VEGETARIANAS COM MACEDÓNIA DE LEGUMES FRUTA	30 SOPA DE BRÓCOLOS BOLONHESA DE SOJHA COM ESPARGUETE E LEGUMES FRUTA ÁGUA
TERÇA	3 SOPA JULIANA TARTE DE LENTILHAS E SALADA FRUTA ÁGUA	10 SOPA DE CEBOLA ERVILHAS GUIADAS FRUTA ÁGUA	17 SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SALTEADOS DE COGUMELOS FRUTA ÁGUA	24 SOPA DE ABÓBORA LASANHA DE LEGUMES FRUTA ÁGUA	
QUARTA	4 SOPA DE LEGUMES ALMONDEGAS DE SOJA COM ESPARGUETE E LEGUMES FRUTA E ÁGUA	11 SOPA DE ERVILHA ALHO FRANCÊS À BRÁS E SALADA FRUTA	18 SOPA ALHO FRANCÊS TARTE DE SOJA E MACEDÓNIA FRUTA ÁGUA	25 SOPA DE ALFACE EMPADÃO DE ARROZ COM FEIJÃO PRETO FRUTA	
QUINTA	5 SOPA DE SALSA PUDIM DE LEGUMES COM ARROZ E SALADA FRUTA ÁGUA	12 SOPA DE TOMATE CREPES DE ESPINAFRE COM MOLHO DE IOGURTE FRUTA ÁGUA	19 SOPA CAMPONESA HAMBURGUERES VEGETARIANAS COM MASSA E LEGUMES FRUTA	26 LEGUMES ESTUFADO DE PIMENTOS COGUMELOS E BATATA DOCE 	
SEXTA	6 SOPA DE CENOURA FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ FRUTA	13 ARROZ JARDINEIRA VEGETARIANA FRUTA ÁGUA	20 SOPA DE GRÃO COM ESPINFRE CARBONARA DE ERVILHAS FRUTA ÁGUA	27 SOPA DE NABO COM FEIJÃO BRANCO BATATA ASSADA COM MOLHO DE COGUMELOS FRUTA ÁGUA	

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

EMENTA APROVADA





EMENTA VEGETARIANA



	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
SEGUNDA		7 SOPA DE LEGUMES ERVILHAS GUISADAS FRUTA ÁGUA	14 SOPA DE LEGUMES ESTUFADO DE LENTILHAS E ARROZ (lentilhas, tomate, cenoura, pimentos, cominhos) FRUTA ÁGUA	<p>MUNDO! MENSAGENS</p> <p>Feliz Natal, amigos! Que a mágica desta época se espalhe pela casa de todos e traga felicidade, paz e harmonia.</p>	
TERÇA			SOPA DE TOMATE FEIJÃO VERDE, COURGETE E ARROZ FRUTA ÁGUA		
QUARTA	2 SOPA DE ALHO FRANCÊS LASANHA DE SOJA E SALADA FRUTA ÁGUA	9 SOPA DE CENOURA CUSCUS COM LEGUMES SALTEADOS E GRÃO DE BICO FRUTA ÁGUA	16 ARROZ BIFINHOS DE COURGETE COM PURÉ E LEGUMES FRUTA ÁGUA		
QUINTA	3 SOPA DE FAVA SALTEADO DE LEGUMES COM COGUMELOS E COURGETES) FRUTA E ÁGUA	10 CALDO VERDE CREPES DE ESPINAFRE COM MOLHO DE IOGURTE FRUTA ÁGUA	17 SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES ARROZ COM VEGETAIS) FRUTA ÁGUA		
SEXTA	4 SOPA DE BRÓCOLOS FEIJOADA COM ARROZ FRUTA ÁGUA	11 TOMATE LASANHA DE ESPINAFRE E CENOURA FRUTA e ÁGUA	18 ALMOÇO NATAL FRANGO ASSADO, RECHEIO ARROZ DE PASSAS BATATA DOCE E SALADA FRUTA		

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

EMENTA APROVADA



