



EMENTA VEGETARIANA



	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
SEGUNDA		7	14	21 SOPA DE ALHO FRANCÊS LASANHA DE SOJA E SALADA FRUTA ÁGUA	28 SOPA DE LEGUMES ERVILHAS GUIADAS FRUTA ÁGUA
TERÇA	1	8	15 SALADA TROPICAL HAMBURGUER DE LEGUMES	22 SOPA DE FAVA COM REPOLHO GRÃO DE BICO COM SALADA RUSSA (Grão, cenoura e feijão verde) FRUTA E ÁGUA	29 ARROZ EMPADÃO DE ARROZ COM SOJA E MILHO FRUTA ÁGUA
QUARTA	2	9	16 SOPA DE CENOURA CUSCUS COM LEGUMES SALTEADOS E GRÃO DE BICO FRUTA	23 SOPA DE BRÓCOLOS FEIJOADA COM ARROZ FRUTA ÁGUA	30 SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES CARBONARA DE ALHO FRANCÊS (massa, milho alho francês) FRUTA e ÁGUA
QUINTA	3	10	17 CALDO VERDE SOJA COM ESPARGUETE E LEGUMES FRUTA	24 SOPA DE TOMATE FAVAS À JARDINEIRA (Favas, repolho, cenoura) E ARROZ FRUTA E ÁGUA	
SEXTA	4	11	18 TOMATE MASSADA DE FEIJÃO E LEGUMES (Massa, feijão, tomate, cenoura, milho FRUTA e ÁGUA	25 SOPA DE LEGUMES ESTUFADO DE LENTILHAS E ARROZ (lentilhas, tomate, cenoura, cogumelos, cominhos) FRUTA E ÁGUA	

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA APROVADA



EMENTA VEGETARIANA



	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
SEGUNDA		5 	12 CALDO VERDE ROLO DE SOJA ESPARGUETE LEGUMES FRUTA ÁGUA	19 SOPA DE FAVA HAMBURGUER DE LEGUMES COM MACEDÓNIA DE LEGUMES FRUTA	26 SOPA DE NABO COM FEIJÃO BRANCO SALADA DE MASSA COM LEGUMES FRUTA
TERÇA		6 SOPA DE TOMATE ESTUFADO DE LEGUMES COM MASSA E CENOURA FRUTA	13 SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES ARROZ DE SOJA E LEGUMES E COGUMELOS FRUTA	20 SOPA DE ABÓBORA LASANHA DE SOJA COM LEGUMES	27 SOPA DE LEGUMES CREPE DE ESPINAFRES COM MOLHO DE IOGURTE FRUTA ÁGUA
QUARTA		7 SOPA DE LEGUMES ALMONDEGAS DE SOJA COM ESPARGUETE E LEGUMES FRUTA ÁGUA	14 SOPA DE ARROZ CÚSCUS COM LEGUMES SALTEADOS FRUTA ÁGUA	21 SOPA DE SALSA BIFE DE COUREGETE COM MASSA DE LEGUMES FRUTA ÁGUA	28 SOPA DE TOMATE COURGETES RECHEADAS DE LEGUMES E ARROZ FRUTA ÁGUA
QUINTA	1 SOPA JULIANA FAVAS ESTUFADAS COM CENOURA E ARROZ FRUTA	8 SOPA DE CENOURA FEIJOADA VEGETARIANA ARROZ FRUTA	15 SOPA CAMPONESA CARBONARA DE ERVILHA FRUTA ÁGUA	22 GRÃO COM ESPINAFRES JARDINEIRA VEGETARIANA FRUTA ÁGUA	29 A DE GRÃO COM ESPINAFRE STROGONOFF DE COURGETES COM ARROZ E SALADA FRUTA ÁGUA
SEXTA	2 COUVE LOMBARDA LEGUMES SALTEADOS COM PURÉ FRUTA	9 SOPA DE ERVILHA ARROZ DE GRÃO-DE-BICO E SALADA SALADA FRUTA ÁGUA	16 SOPA DE COUVE FLOR E CENOURA RASPADA ALHO FRANCÊS À BRÁZ COM SALADA FRUTA E ÁGUA	23 SOPA DE BRÓCOLOS ESPARGUETE À BOLONHESA VEGETARIANA E LEGUMES FRUTA ÁGUA	30 SOPA DE CEBOLA EMPADÃO DE ARROZ COM FEIJÃO VERMELHO FRUTA ÁGUA

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

EMENTA APROVADA





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 JULIANA MACARRÃO NO FORNO COM SALADA FRUTA ÁGUA	16 CALDO VERDE COUREGETE 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 ARROZ ERVILHAS GUIADAS FRUTA ÁGUA	17 SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SALTEADOS DE COGUMELOS FRUTA ÁGUA	24 SOPA DE ABÓBORA LASANHA DE LEGUMES COM LEGUMES FRUTA ÁGUA	
QUARTA	4 SOPA DE LEGUMES ALMONDEGAS DE SOJA COM ESPARGUETE E LEGUMES FRUTA E ÁGUA	11 SOPA DE TOMATE ALHO FRANCÊS À BRÁS E SALADA FRUTA	18 SOPA DE COUVE FLOR E CENOURA RASPADA TARTE DE ALHO FRANCÊS FRUTA ÁGUA	25 SOPA DE SALSA EMPADÃO DE ARROZ COM FEIJÃO PRETO FRUTA	
QUINTA	5 SOPA DE SALSA PUDIM DE LEGUMES COM ARROZ E SALADA FRUTA ÁGUA	12 SOPA DE ERVILHA EMPADÃO DE ARROZ E ESPINAFRE FRUTA ÁGUA	19 SOPA CAMPONESA HAMBURGUERES VEGETARIANAS COM MASSA E LEGUMES FRUTA	26 LEGUMES ESTUFADO DE PIMENTOS COM 	
SEXTA	6 SOPA DE CENOURA FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ FRUTA	13 SOPA DE TOMATE 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 GUIADAS FRUTA ÁGUA	14 SOPA DE LEGUMES ESTUFADO DE LENTILHAS E ARROZ (lentilhas, tomate, cenoura, pimentos, cominhos) FRUTA ÁGUA		
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 EMPADÃO DE ARROZ COM COURGETE E CENOURA FRUTA ÁGUA		
QUINTA	3 SOPA DE FAVA COM REPOLHO SALTEADO DE LEGUMES COM COGUMELOS E COURGETES) FRUTA E ÁGUA	10 CALDO VERDE SOJA COM ESPARGUETE E LEGUMES FRUTA	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		

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



EMENTA APROVADA

