



## Ementa Vegetariana

### fevereiro de 2025 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>De 03 a 07</b>	Sopa creme de cenoura Arroz de cenoura c/ feijão vermelho, pimento verde e milho Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Bolonesa de soja com cogumelos Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Tofu c/ cogumelos e arroz Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de feijão c/ hortaliça Macarrão pen c/ cogumelos brócolos e azeitonas pretas/ natas vegetais Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
<b>De 10 a 14</b>	Sopa de grão Legumes assados no forno (brócolos,beringela,couve-flor abóbora) c/ massa espiral Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Empadão de ervilhas (ervilhas cenoura, beringela alho-francês) Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa Juliana Legumes salteados (grão, brócolos, abóbora) c/ massa de lacinhos Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de hortaliça Guisado de lentilhas c/ tomate, batata e couve-flor Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de legumes Estufado de legumes( batata, couve, feijão manteiga) com arroz de cenoura Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época
<b>De 17 a 21</b>	Sopa de cenoura c/ couve Macarrão c/ lentilhas e cogumelos Salada pepino/cenoura/tomate Fruta da Época	Sopa de brócolos Seitan c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada alface/beterraba/tomate Fruta da Época	Sopa de nabiça Estufado de grão c/ abóbora, batata, espinafres e cuscuz Salada tomate/pepino/milho Fruta da Época	Sopa creme de lentilhas Massa espiral tricolor com ervilhas, cenoura, alho-francês e curgete Salada tomate/cenoura/alface Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Feijoada de cogumelos c/ cenoura e arroz Salada alface/tomate/beterraba Fruta da Época
<b>De 24 a 28</b>	Sopa de abóbora c/ hortaliça Bulgur com feijão manteiga, lombarda e cenoura Salada beterraba/alface/tomate Fruta da Época	Sopa de ervilhas Legumes assados no forno (tomate,curgete,beringela,cebola abóbora, cogumelos) c/quinoa Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época	Sopa de beldroegas Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas,pimento verde e salsa Salada alface/milho/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes c/ massinha Empadão de legumes (ervilhas, alho francês, beringela) Salada tomate/cenoura/beterraba Fruta da Época	Sopa de grão c/ nabiça Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, espinafres) Salada alface/tomate/pepino Fruta da Época

O Diretor, Carlos Fernandes