



Ementa Vegetariana



fevereiro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 02				Sopa de nabiça Empadão de lentilhas (lentilhas, cenoura, beringela alho-francês) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Grão com batata doce, abóbora, espinafres e pimento vermelho Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 05 a 09	Sopa de feijão Legumes assados no forno (brócolos, beringela, couve-flor abóbora) c/ arroz de ervilhas Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Caldo Verde Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas, pimento verde e coentros Salada alface/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa Juliana Legumes salteados (grão, brócolos, abóbora) c/ massa de lacinhos Salada alface/cebola/beterraba Fruta da Época	Sopa de hortaliça Guisado de lentilhas c/ seitan, tomate e batata Salada alface/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de legumes Estufado de legumes(batata, couve, feijão branco) com cuscuz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 12 a 16	Carnaval	Carnaval	Carnaval	Sopa de legumes c/ coentros Massa Tagliatelli com ervilhas, cenoura, alho-francês e curgete Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Feijoada de cogumelos c/ cenoura e arroz Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 19 a 23	Sopa de abóbora c/ hortaliça Bulgur com feijão manteiga, lombarda e cenoura Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de legumes Bolonesa de lentilhas Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão c/ lombarda Tofu à Gomes de Sá (batata, cenoura, alho-francês, azeitonas e salsa) Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Arroz à valenciana vegetariano (cenoura, ervilhas, pimentos, milho) Salada alface/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de grão c/ nabiça Lasanha de legumes (curgete, cenoura, tomate, espinafres) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época
De 26 a 29	Sopa creme ervilhas Arroz de cenoura c/ feijão vermelho, pimento verde e milho Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa de espinafres Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada alface/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa de nabiça Massada de lentilhas (lentilhas, cenoura, alho-francês) Salada tomate/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de couve-flor Salteado de grão c/ espinafres, cogumelos e arroz Salada alface/cebola/beterraba Fruta da Época	O Diretor, Carlos Fernandes

|