

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



17.Julho.2023 A 21.Julho.2023

S E G U N D A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Lasanha de legumes (cenoura, alho francês, lentilhas e polpa de tomate) com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Grão com espinafres
	Prato:	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de batata, feijão, cenoura, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Hambúrguer de grão com arroz de cenoura e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão branco guisado com abóbora, couve coração, batata e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



24.Julho.2023 A 28.Julho.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Almôndegas vegetarianas com esparguete temperado e salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Feijão branco com couve branca
	Prato:	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) com salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral temperada e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Lombardo
	Prato:	Salada de grão de bico (batata, cenoura e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Curgete (cubinhos)
	Prato:	Arroz de feijão com legumes (cenoura, lombardo e pimentos) com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



31.Julho.2023 A 04.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Legumes à Brás com salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer de quinoa com arroz de legumes e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Salada russa de lentilhas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Esparguete temperado, grão, alho francês, tomate e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Grão com nabiça
	Prato:	Empadão de soja com legumes e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



07.Agosto.2023 A 11.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura) com salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Estufado de repolho, soja, batata aos cubos e feijão verde com batata no forno
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Lasanha de cogumelos e espinafres com salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Gratinado de legumes e ervilhas (espinafres e cenoura) com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Arroz de lentilhas com legumes (curgete, feijão verde e lombardo) com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



14.Agosto.2023 **A** 18.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve flor
	Prato:	Croquetes de espinafres com arroz de ervilhas, salada de cenoura e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

Q U A R T A	Sopa:	Grelos
	Prato:	Jardineira de soja
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão manteiga com repolho e nabo
	Prato:	Empadão de arroz com lentilhas, salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Grão estufado com legumes e macarronete, salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



21.Agosto.2023 A 25.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Lasanha de legumes (cenoura, alho francês, lentilhas e polpa de tomate) com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Grão com espinafres
	Prato:	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de batata, feijão, cenoura, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Hambúrguer de grão com arroz de cenoura e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão branco guisado com abóbora, couve coração, batata e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



28.Agosto.2023 **A** **01.Setembro.2023**

S E G U N D A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Almôndegas vegetarianas com esparguete temperado e salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Feijão branco com couve branca
	Prato:	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) com salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral temperada e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Lombardo
	Prato:	Salada de grão de bico (batata, cenoura e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Curgete (cubinhos)
	Prato:	Arroz de feijão com legumes (cenoura, lombardo e pimentos) com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



04.Setembro.2023 A 08.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Legumes à Brás com salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer de quinoa com arroz de legumes e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Salada russa de lentilhas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Esparguete temperado, grão, alho francês, tomate e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Grão com nabiça
	Prato:	Empadão de soja com legumes e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



11.Setembro.2023 **A** 15.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura) com salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Estufado de repolho, soja, batata aos cubos e feijão verde com batata no forno
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Lasanha de cogumelos e espinafres com salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Gratinado de legumes e ervilhas (espinafres e cenoura) com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Arroz de lentilhas com legumes (curgete, feijão verde e lombardo) com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



18.Setembro.2023 **A** 22.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve flor
	Prato:	Croquetes de espinafres com arroz de ervilhas, salada de cenoura e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Estufado de cogumelos com batata e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Grelos
	Prato:	Jardineira de soja
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão manteiga com repolho e nabo
	Prato:	Empadão de arroz com lentilhas, salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Grão estufado com legumes e macarronete, salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



25.Setembro.2023 **A** **29.Setembro.2023**

S E G U N D A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Lasanha de legumes (cenoura, alho francês, lentilhas e polpa de tomate) com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Grão com espinafres
	Prato:	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de batata, feijão, cenoura, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Hambúrguer de grão com arroz de cenoura e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão branco guisado com abóbora, couve coração, batata e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



02.Outubro.2023 A 06.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Almôndegas vegetarianas com esparguete temperado e salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Feijão branco com couve branca
	Prato:	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) com salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral temperada e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

S E X T A	Sopa:	Curgete (cubinhos)
	Prato:	Arroz de feijão com legumes (cenoura, lombardo e pimentos) com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



09.Outubro.2023 A 13.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Legumes à Brás com salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer de quinoa com arroz de legumes e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Salada russa de lentilhas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Esparguete temperado, grão, alho francês, tomate e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Grão com nabiça
	Prato:	Empadão de soja com legumes e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



16.Outubro.2023 **A** 20.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura) com salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Estufado de repolho, soja, batata aos cubos e feijão verde com batata no forno
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Lasanha de cogumelos e espinafres com salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Gratinado de legumes e ervilhas (espinafres e cenoura) com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Arroz de lentilhas com legumes (curgete, feijão verde e lombardo) com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal