

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 |