

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



21.Novembro.2022 A 25.Novembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Bolonhesa de lentilhas e cenoura aos cubos com esparguete e salda de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Estufado de cogumelos com batata, brócolos e couve flor cozidos
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoadinha 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:	Creme de alho francês
	Prato:	Ervilhas guisadas com feijão verde, cenoura e curgete com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Grão estufado com cenoura, nabo, couve coração e macarronete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



28.Novembro.2022 A 02.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Lombrado ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Cogumelos salteados com arroz de tomate e pimentos, salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Feijão encarnado estufado com couve lombardo e massa espiral tricolor
	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 feijão verde
	Prato:	Salada de batata, grão, cenoura, brócolos e couve flor
	Sobremesa:	Fruta cozida
	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:	Creme de brócolos
	Prato:	Ervilhas estufadas com alho francês, curgete e couve coração com arroz de cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



05.Dezembro.2022 A 09.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almondegas vegetarianas com massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Saladinha de feijão frade (batata, brócolos e curgete)
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de ervilhas com legumes (cenoura, lombardo e pimentos) e salada de alface, tomate e pepino
	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:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Cogumelos, couve coração e feijão verde estufados com esparguete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



12.Dezembro.2022 A 16.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Hambúrguer de quinoa com arroz branco e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	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

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	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:	Agrião
	Prato:	Empadão de soja com brócolos e curgete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Favas estufadas com cenoura e batata cozida com lombardo, cenoura e nabo
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



19.Dezembro.2022 A 23.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Estufado de repolho, soja 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:	Creme de alface
	Prato:	Arroz de feijão encarnado com legumes (curgete, feijão verde e lombardo)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Gratinado de legumes (espinafres e cenoura) e ervilhas com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura com brócolos picados
	Prato:	Grão estufado com macarronete, curgete e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



26.Dezembro.2022 A 30.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Bolonhesa de lentilhas e cenoura aos cubos com esparguete e salda de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Estufado de cogumelos com batata, brócolos e couve flor cozidos
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoadinha 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:	Creme de alho francês
	Prato:	Ervilhas guisadas com feijão verde, cenoura e curgete com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Grão estufado com cenoura, nabo, couve coração e macarronete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



02.Janeiro.2023 A 06.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombrado ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Cogumelos salteados com arroz de tomate e pimentos, salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Feijão encarnado estufado com couve lombardo e massa espiral tricolor
	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 feijão verde
	Prato:	Salada de batata, grão, cenoura, brócolos e couve flor
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Massa primaveril (massa espiral tricolor estufada com beringela e rebentos de soja) com salada de alface e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Ervilhas estufadas com alho francês, curgete e couve coração com arroz de cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



09.Janeiro.2023 A 13.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almondegas vegetarianas com massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Saladinha de feijão frade (batata, brócolos e curgete)
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de ervilhas com legumes (cenoura, lombardo e pimentos) e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Salada de grão de bico (grão, 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:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Cogumelos, couve coração e feijão verde estufados com esparguete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



16.Janeiro.2023 A 20.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Hambúrguer de quinoa com arroz branco e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	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

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	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:	Agrião
	Prato:	Empadão de soja com brócolos e curgete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Favas estufadas com cenoura e batata cozida com lombardo, cenoura e nabo
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



23.Janeiro.2023 A 27.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Estufado de repolho, soja 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:	Creme de alface
	Prato:	Arroz de feijão encarnado com legumes (curgete, feijão verde e lombardo)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Gratinado de legumes (espinafres e cenoura) e ervilhas com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura com brócolos picados
	Prato:	Grão estufado com macarronete, curgete e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



30.Janeiro.2023 A 03.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Bolonhesa de lentilhas e cenoura aos cubos com esparguete e salda de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Estufado de cogumelos com batata, brócolos e couve flor cozidos
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoadinha 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:	Creme de alho francês
	Prato:	Ervilhas guisadas com feijão verde, cenoura e curgete com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Grão estufado com cenoura, nabo, couve coração e macarronete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



06.Fevereiro.2023 A 10.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombrado ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Cogumelos salteados com arroz de tomate e pimentos, salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Feijão encarnado estufado com couve lombardo e massa espiral tricolor
	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 feijão verde
	Prato:	Salada de batata, grão, cenoura, brócolos e couve flor
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Massa primaveril (massa espiral tricolor estufada com beringela e rebentos de soja) com salada de alface e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Ervilhas estufadas com alho francês, curgete e couve coração com arroz de cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



13.Fevereiro.2023 A 17.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almondegas vegetarianas com massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Saladinha de feijão frade (batata, brócolos e curgete)
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de ervilhas com legumes (cenoura, lombardo e pimentos) e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Salada de grão de bico (grão, 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:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Cogumelos, couve coração e feijão verde estufados com esparguete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



20.Fevereiro.2023 A 24.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Hambúrguer de quinoa com arroz branco e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

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

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	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:	Agrião
	Prato:	Empadão de soja com brócolos e curgete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Favas estufadas com cenoura e batata cozida com lombardo, cenoura e nabo
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



27.Fevereiro.2023 A 03.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Estufado de repolho, soja 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:	Creme de alface
	Prato:	Arroz de feijão encarnado com legumes (curgete, feijão verde e lombardo)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Gratinado de legumes (espinafres e cenoura) e ervilhas com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura com brócolos picados
	Prato:	Grão estufado com macarronete, curgete e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



06.Março.2023 A 10.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Bolonhesa de lentilhas e cenoura aos cubos com esparguete e salda de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Estufado de cogumelos com batata, brócolos e couve flor cozidos
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoadinha 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:	Creme de alho francês
	Prato:	Ervilhas guisadas com feijão verde, cenoura e curgete com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Grão estufado com cenoura, nabo, couve coração e macarronete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA



13.Março.2023 A 17.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombrado ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Cogumelos salteados com arroz de tomate e pimentos, salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Feijão encarnado estufado com couve lombardo e massa espiral tricolor
	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 feijão verde
	Prato:	Salada de batata, grão, cenoura, brócolos e couve flor
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Massa primaveril (massa espiral tricolor estufada com beringela e rebentos de soja) com salada de alface e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Ervilhas estufadas com alho francês, curgete e couve coração com arroz de cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



20.Março.2023 A 24.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almondegas vegetarianas com massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Saladinha de feijão frade (batata, brócolos e curgete)
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de ervilhas com legumes (cenoura, lombardo e pimentos) e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Salada de grão de bico (grão, 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:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Cogumelos, couve coração e feijão verde estufados com esparguete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



27.Março.2023 A 31.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Hambúrguer de quinoa com arroz branco e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	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

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	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:	Agrião
	Prato:	Empadão de soja com brócolos e curgete
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Favas estufadas com cenoura e batata cozida com lombardo, cenoura e nabo
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



03.Abril.2023 A 07.Abril.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes (brócolos e cenoura)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Estufado de repolho, soja 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:	Creme de alface
	Prato:	Arroz de feijão encarnado com legumes (curgete, feijão verde e lombardo)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Gratinado de legumes (espinafres e cenoura) e ervilhas com batata cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Sexta-feira Santa
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	