

EMENTA PRÉ-ESCOLAR ATL VEGETARIANA



Semana 1

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Almondegas vegetarianas com esparguete temperado, 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:	Puré de feijão branco com nabiça
	Prato:	Lasanha de cogumelos e espinafres com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Massa fusilli vegetariana (grão, cenoura e feijão verde) com salada de alface e juliana
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de cenoura com massinhas
	Prato:	Hamburguer de grão no forno com batata no forno e lombardo cozido
	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:	Feijoada vegetariana (feijão branco e couve coração) com arroz de legumes
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



Semana 2

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Lentilha à bolonhesa com esparguete e 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:	Alho francês
	Prato:	Legumes à Brás com salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Arroz camponês (soja, hortaliça e cenoura) com salada de alface
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Puré de grão com nabiça
	Prato:	Estufado de ervilhas com batata, cenoura e nabo
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Macarronada com grão, cenoura baby e couve coração com salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



Semana 3

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Empadão de soja com brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Feijão branco guisado com abóbora, couve coração, arroz branco e salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Salada de batata e cogumelos, milho, ervilhas e cenoura
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Meia desfeita de grão (grão, batata e cenoura)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



Semana 4

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Hamburguer de quinoa com arroz de cenoura e 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:	Abóbora com massa
	Prato:	Salada russa de lentilhas
	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 lentilhas
	Prato:	Massa de laços salteada com feijão manteiga, cenoura e lombardo com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Couve flor
	Prato:	Legumes estufados à jardineira (soja aos cubos, batata, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Arroz de feijão encarnado com couve coração, cenoura e cogumelos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL
VEGETARIANA**



Semana 5

S E G U N D A	Sopa:	Grelos
	Prato:	Estufado de repolho, soja, batata aos cubos e feijão verde com 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:	Lombardo
	Prato:	Empadão de arroz com lentilhas e legumes com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

Q U A R T A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Massa fusilli tricolor com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Jardineira de ervilhas, cenoura e feijão verde
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia

S E X T A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Pataniscas de legumes com arroz de feijão e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal