

EMENTA  
PRÉ-ESCOLAR  
ATL  
VEGETARIANA



Semana 1

|                                 |            |   |
|---------------------------------|------------|---|
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>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 epão mistura com creme vegetal              |

|                       |            |   |
|-----------------------|------------|---|
| T<br>E<br>R<br>Ç<br>A | Sopa:      | Alho francês  |
|                       | Prato:     | Legumes à Brás com salada de tomate   |
|                       | Sobremesa: | Fruta assada  |
|                       | Lanche:    | Iogurte alternativa vegetal epão mistura com creme amendoim ou flocos aveia |

|                            |            |   |
|----------------------------|------------|---|
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>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 epão mistura com marmelada                  |

|                            |            |   |
|----------------------------|------------|---|
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A | Sopa:      | Puré de grão com nabiça   |
|                            | Prato:     | Estufado de ervilhas com batata, cenoura e nabo                             |
|                            | Sobremesa: | Fruta da época  |
|                            | Lanche:    | Iogurte alternativa vegetal epão mistura com creme amendoim ou flocos aveia |

|                       |            |  |
|-----------------------|------------|--|
| S<br>E<br>X<br>T<br>A | Sopa:      | Alface   |
|                       | Prato:     | Macarronada com grão, cenoura baby e couve coraçã com salada de alface e beterraba |
|                       | Sobremesa: | Fruta da época   |
|                       | Lanche:    | Copo bebida vegetal epão mistura com creme vegetal                                 |

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA  
PRÉ-ESCOLAR  
ATL  
VEGETARIANA**



**Semana 2**

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

|                                  |            |  |
|----------------------------------|------------|--|
| <b>T<br/>E<br/>R<br/>Ç<br/>A</b> | Sopa:      | Agrão  |
|                                  | Prato:     | Feijão branco guisado com abóbora, couve coração, arroz branco esalada de alface e cenoura |
|                                  | Sobremesa: | Fruta da época   |
|                                  | Lanche:    | Iogurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia               |

|  |            |   |
|--|------------|---|
| <b>Q<br/>U<br/>A<br/>R<br/>T<br/>A</b> | Sopa:      | Puré de feijão manteiga com lombar do                   |
|  | Prato:     | Salada de batata e cogumelos, milho, ervilhas e cenoura |
|  | Sobremesa: | Fruta cozida  |
|  | Lanche:    | Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada         |

|  |            |  |
|--|------------|--|
| <b>Q<br/>U<br/>I<br/>N<br/>T<br/>A</b> | Sopa:      | Caldo verde  |
|  | Prato:     | Massa fusilli estufada com lentilhas e legumes com salada de alface          |
|  | Sobremesa: | Fruta da época   |
|  | Lanche:    | Iogurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia |

|                                  |            |   |
|----------------------------------|------------|---|
| <b>S<br/>E<br/>X<br/>T<br/>A</b> | 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 |

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA  
PRÉ-ESCOLAR  
ATL  
VEGETARIANA**



**Semana 3**

|  |            |   |
|--|------------|---|
| <b>S<br/>E<br/>G<br/>U<br/>N<br/>D<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Brócolos</b>   |
|  | Prato:     | <b>Hamburguer de quinoa com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba</b> |
|  | Sobremesa: | <b>Fruta da época</b>   |
|  | Lanche:    | <b>Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal</b>                      |

|                                  |            |   |
|----------------------------------|------------|---|
| <b>T<br/>E<br/>R<br/>Ç<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Abóbora com massa</b>  |
|                                  | Prato:     | <b>Salada russa de lentilhas</b>  |
|                                  | Sobremesa: | <b>Fruta assada</b>   |
|                                  | Lanche:    | <b>Iogurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia</b> |

|  |            |  |
|--|------------|--|
| <b>Q<br/>U<br/>A<br/>R<br/>T<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Creme de lentilhas</b>  |
|  | Prato:     | <b>Massa de laços salteada com feijão manteiga, cenoura e lombardo com salada de alface e tomate</b> |
|  | Sobremesa: | <b>Fruta da época</b>  |
|  | Lanche:    | <b>Copo bebida vegetal e pão mistura com marmelada</b>   |

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

|                                  |            |   |
|----------------------------------|------------|---|
| <b>S<br/>E<br/>X<br/>T<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Primavera</b>  |
|                                  | Prato:     | <b>Arroz de feijão encarnado com couve coração, cenoura e cogumelos</b>             |
|                                  | Sobremesa: | <b>Fruta da época</b>   |
|                                  | Lanche:    | <b>Iogurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia</b> |

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA  
PRÉ-ESCOLAR  
ATL  
VEGETARIANA



Semana 4

|                                 |            |   |
|---------------------------------|------------|---|
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>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 epão mistura com creme vegetal  |

|                       |            |   |
|-----------------------|------------|---|
| T<br>E<br>R<br>Ç<br>A | Sopa:      | Lombardo  |
|                       | Prato:     | Empadão de arroz com lentilhas e legumes com salada de alface e couve roxa  |
|                       | Sobremesa: | Fruta da época  |
|                       | Lanche:    | Iogurte alternativa vegetal epão mistura com creme amendoim ou flocos aveia |

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

|                            |            |   |
|----------------------------|------------|---|
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A | Sopa:      | Alface  |
|                            | Prato:     | Jardineira de ervilhas, cenoura e feijão verde                              |
|                            | Sobremesa: | Doce ou gelatina de origem vegetal  |
|                            | Lanche:    | Iogurte alternativa vegetal epão mistura com creme amendoim ou flocos aveia |

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

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA  
PRÉ-ESCOLAR  
ATL  
VEGETARIANA**



**Semana 5**

|  |            |   |
|--|------------|---|
| <b>S<br/>E<br/>G<br/>U<br/>N<br/>D<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Feijão verde</b>   |
|  | Prato:     | <b>Almondegas vegetarianas com esparguete temperado, salada de alface e cenoura</b> |
|  | Sobremesa: | <b>Fruta da época</b>   |
|  | Lanche:    | <b>Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal</b>                          |

|                                  |            |   |
|----------------------------------|------------|---|
| <b>T<br/>E<br/>R<br/>Ç<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Pur é de feijão branco com nabiça</b>  |
|                                  | Prato:     | <b>Lasanha de cogumelos e espinafres com salada de alface</b>                       |
|                                  | Sobremesa: | <b>Fruta assada</b>   |
|                                  | Lanche:    | <b>Iogurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia</b> |

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

|  |            |   |
|--|------------|---|
| <b>Q<br/>U<br/>I<br/>N<br/>T<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Creme de cenoura com massinhas</b>   |
|  | Prato:     | <b>Hamburguer de grão no forno com batata no forno e lombardo cozido</b>            |
|  | Sobremesa: | <b>Fruta da época</b>   |
|  | Lanche:    | <b>Iogurte alternativa vegetal e pão mistura com creme amendoim ou flocos aveia</b> |

|                                  |            |  |
|----------------------------------|------------|--|
| <b>S<br/>E<br/>X<br/>T<br/>A</b> | Sopa:      | <b>Brócolos</b>  |
|                                  | Prato:     | <b>Feijoada vegetariana (feijão branco e couve coração) com arroz de legumes</b> |
|                                  | Sobremesa: | <b>Fruta da época</b>  |
|                                  | Lanche:    | <b>Copo bebida vegetal e pão mistura com creme vegetal</b>                       |

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N