



EMENTA VEGETARIANA

Semana de 19 a 23 de Janeiro 2026

	ALMOÇO
Segunda-feira	Sopa de brócolos Massada de soja c/feijão vermelho Couve branca e cenoura Fruta de época
Terça-feira	Creme de cenoura Bife de seitan no forno c/cebolada Arroz de tomate Cenoura ralada e ervilha Gelatina vegetal
Quarta-feira	Sopa de couve galega e feijão branco Jardineira de legumes e tofu (batata, ervilha, cenoura, feijão-verde e tofu) Fruta de época
Quinta-feira	Creme de abóbora Bife de curgete grelhado Massa cotovelo à napolitana (tomate, cebola, beringela e milho) Fruta de época
Sexta-feira	Sopa de espinafres Caril de vegetais (tomate, grão, couve flor, cogumelos e cenoura) Arroz de ervilha Fruta de época