



## EMENTA VEGETARIANA

Semana de 13 a 17 de Março 2023

	ALMOÇO
Segunda-feira	Sopa de brócolos Massa 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 e feijão-verde) Fruta de época
Quinta-feira	Creme de abóbora Bife de curgete grelhado Massa cotovelo à napolitana (tomate, cebola, beingela e milho) Fruta de época
Sexta-feira	Sopa de espinafres Caril de vegetais (tomate, grão, couve flor, cenoura) Puré de batata Fruta de época