

Ementa Vegan

	P.A.	Almoço	Lanche	Jantar
2ª Feira	Bebida Vegetal ⁶ e Pão ¹ com Doce	Sopa: Brócolos Prato: Massa Esparguete ¹ com Feijão, Tomate e Salada de Alface Prato de Dieta: Massa Esparguete ¹ com Feijão, Tomate (c/ pouca gordura) Sobremesa: Fruta da época	Papas de Aveia com Sementes e Fruta	Sopa: Brócolos Prato: Estufado de Legumes com Castanhas Prato de Dieta: Estufado de Legumes com Castanhas Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	logurte Vegetal com Cereais ¹	Sopa: Feijão-branco com Espinafres Prato: Ovo ³ mexido com Arroz de Cenoura e Salada de Alface Prato de Dieta: Ovo ³ mexido simples com Arroz Sobremesa: Fruta da época	Bebida Vegetal ⁶ e Pão ¹ com Queijo de Barrar de Soja	Sopa: Feijão-branco com Espinafres Prato: Caldeirada de Legumes Prato de Dieta: Caldeirada de legumes Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Bebida Vegetal ⁶ e Aveia	Sopa: Creme de Abóbora Prato: Ratatouille Prato de Dieta: Ratatouille Sobremesa: Fruta da época	logurte Vegetal com Cereais ¹	Sopa: Creme de Abóbora Prato: Hambúrguer de Soja ⁶ com Arroz e Salada de Alface Prato de Dieta: Hambúrguer de Soja ⁶ com Arroz Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	logurte Vegetal com Cereais ¹	Sopa: Couve-flor com Cenoura Prato: Tofu estufado com Legumes Prato de Dieta: Tofu estufado com Legumes Sobremesa: Fruta da época	Batido de Maça, Banana e Aveia	Sopa: Couve-flor com Cenoura Prato: Massa gratinada com Legumes Prato de Dieta: Massa gratinada com Legumes (c/ pouca gordura) Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Bebida Vegetal ⁶ e Pão ¹ com Doce	Sopa: Feijão-verde Prato: Arroz de Grelos com Feijão Manteiga Prato de Dieta: Hambúrguer de Grão com Arroz Sobremesa: Fruta da época	Papas de Aveia com Sementes e Fruta	Sopa: Feijão-verde Prato: Strogonoff de Cogumelos e Legumes Prato de Dieta: Strogonoff de Cogumelos e Legumes Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Bebida Vegetal ⁶ e Aveia	Sopa: Agrião Prato: Beringela recheada Prato de Dieta: Beringela recheada Sobremesa: Fruta da época	logurte Vegetal com Cereais ¹	Sopa: Agrião Prato: Risoto de Legumes Prato de Dieta: Risoto de Legumes Sobremesa: Fruta da época
Domingo	logurte Vegetal com Torradas com Manteiga	Sopa: Alho-francês Prato: Caril de Grão e Legumes Prato de Dieta: Caril de Legumes Sobremesa: Fruta da época	Batido de Frutas	Sopa: Alho-francês Prato: Massa ¹ à Bolonhesa de Lentilhas Prato de Dieta: Massa ¹ à Bolonhesa de Lentilhas (c/ pouca gordura) Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A Dietista,
Joana Margarida Santos





Ementa de 03 a 09 de Maio de 2021

Ementa Vegan

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A Dietista,
Joana Margarida Santos

