

1, 2, 3...

AEA

... Uma colherada de cada vez

Ementa vegetariana: junho 2024



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 1 De: 03/06 A: 07/06	Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Ervilhas estufadas com tomate, cenoura, pimentos e arroz Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Pera	Sopa: Creme de ervilhas 2º Prato: Espetadas de seitan e legumes com batata no forno Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Cerejas	Sopa: Juliana 2º Prato: Salada de massa, feijão-manteiga e brócolos Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Morangos	Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Melão	Sopa: Caldo-verde 2º Prato: Almôndegas de grão com massa esparguete Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Banana
Semana 2 De: 10/06 A: 14/06	Feriado	Sopa: Sopa de couve-flor 2º Prato: Massada de lentilhas Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Meloa	Sopa: Sopa de grão com espinafres 2º Prato: Tofu no forno com batata Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Banana	Feriado	Sopa: Sopa de feijão-verde 2º Prato: Feijoada de cogumelos com arroz Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Pera
Semana 3 De: 17/06 A: 21/06	Sopa: Sopa de legumes 2º Prato: Empadão de batata com lentilhas e legumes Salada: Tomate, pepino e cebola Sobremesa: Banana	Sopa: Sopa de agrião 2º Prato: <i>Paella</i> de legumes Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Maçã	Sopa: Sopa de cenoura 2º Prato: Hambúrguer de feijão-preto com massa esparguete Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Melão	Sopa: Puré de feijão com couve 2º Prato: Seitan à alentejana (batata e seitan) Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Cerejas	Sopa: Sopa de curgete 2º Prato: Grão estufado com legumes e massa Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Pêssego
Semana 4 De: 24/06 A: 28/06	Sopa: Sopa de alface 2º Prato: Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Meloa	Sopa: Sopa de grão com beldroegas 2º Prato: Tofu colorido e arroz integral Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Morangos	Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Ensopado de batata com lentilhas Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Pera	Sopa: Sopa de brócolos 2º Prato: Croquetes de ervilhas com legumes salteados e massa Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Banana	Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Gratinado de leguminosas (feijão-branco e feijão-manteiga) com legumes e arroz de cenoura Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Ameixas

