1, 2, 3...

AEA … Uma colherada de cada vez Ementa vegetariana: novembro 2026

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Semana 1 De: 02/11 A: 06/11	**Sopa:** Sopa de couve-flor **2º Prato:** Caril de grão com arroz **Salada:** Alface, tomate e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de ervilhas **2º Prato:** Salteado de tofu com cenoura e batata assada **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Juliana **2º Prato:** Feijão-manteiga estufado com legumes e massa **Salada:** Tomate, pepino, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de nabiças **2º Prato:** *Paella* de legumes **Salada:** Alface-roxa, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **2º Prato:** Esparguete à bolonhesa com lentilhas **Salada:** Alface, pepino, tomate e couve-roxa **Sobremesa:** Fruta da época
Semana 2 De: 09/11 A: 13/11	**Sopa:** Caldo-verde **2º Prato:** Jardineira de soja **Salada:** Alface, couve-roxa e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de abóbora **2º Prato:** Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) **Salada:** Tomate, pepino e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de coentros **2º Prato:** Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de legumes **2º Prato:** Estufado de feijão-branco com cogumelos e massa **Salada:** Alface, pepino, tomate e couve-roxa **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão com espinafres **2º Prato:** Seitan de cebolada com batata corada e feijão-verde cozido **Salada:** Tomate, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época
Semana 3 De: 16/11 A: 20/11	**Sopa:** Sopa de brócolos **2º Prato:** Massada de lentilhas com legumes **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de cenoura **2º Prato:** Hambúrguer vegetal grelhado com arroz de coentros **Salada:** Alface, tomate e cenoura **Salada:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alface **2º Prato:** Grão estufado com legumes e massa **Salada:** Tomate, pepino e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de feijão **2º Prato:** Legumes e tofu no forno com batata-doce assada **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de agrião **2º Prato:** Arroz de feijão-preto e pimentos com couve-flor assada **Salada:** Tomate, alface, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época
Semana 4 De: 23/11 A: 27/11	**Sopa:** Sopa de abóbora **2º Prato:** Empadão de arroz com lentilhas **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de feijão-verde **2º Prato:** Ervilhas estufadas com legumes e massa esparguete **Salada:** Tomate, alface, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **2º Prato:** Salada de feijão-frade com batata, tomate e feijão-verde cozido **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Juliana **Prato:** Arroz de grão com curgete **Salada:** Tomate, pepino, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão com beldroegas **2º Prato:** Massada de seitan **Salada:** Alface, couve-roxa e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época
Semana 5 De: 30/11 A: 04/12	**Sopa:** Sopa de cenoura **2º Prato:** Guisado de grão com batata-doce e espinafres **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Feriado**	**Sopa:** Sopa de espinafres **2º Prato:** Salteado de lentilhas com couve-lombarda, curgete e massa **Salada:** Alface, tomate e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Puré de feijão com couve **2º Prato:** Caldeirada de tofu **Salada:** Alface, pepino, tomate e couve-roxa **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de curgete **2º Prato:** Cogumelos grelhados com arroz e feijão-preto **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época

