

2ª FEIRA - 04/12/2017

SOPA: FEIJÃO C/MACARRÃO

Pratos quentes: Arroz Integral - Feijão - Proteína de Soja Ensopada - Legumes Assados ao Azeite - Repolho Refogado - Beterraba C/Maçã - Farofa de Linhaça - **SEITAN AMILANESA/CREME DE ESPINAFRE**

Acompanhamentos: Empadão de Abobrinha(sem glúten) - Torta de Chuchu c/Tomate Seco (sem glúten) -Suflê de Milho(sem glúten) - Berinjela e Tomate Grelhados ao Pesto – Coxinha de Palmito –Empada de Alho Poró - Quiche de Champignon(sem glúten)

Saladas: Alface/Rúcula - Agrião/Tomate - Salada Mix ao Molho de Mostarda - Salada de Grão de Bico - Salada Crua: alface, tomate cereja, rúcula, cenoura, cebola, passas - Salada de Folhas c/Tofú e Tomate – Salada de Gravatinha ao Molho de Abacate – Melancia/Manga

3ª FEIRA - 05/12/2017

SOPA: ERVILHAS

Pratos quentes: Arroz Integral - Feijão - Proteína de Soja Ensopada – Macarrão de Abobrinha c/Cenoura ao Molho Pesto – Trouxinha de Acelga c/Recheio de Legumes – Ensopado de Grão de Bico c/Alho Poró – Chuchu Refogado - **PANQUECA DE PALMITO**

Acompanhamentos: Empadão de Couve-Flor(sem glúten) - Torta de Espinafre c/Chia (sem glúten) -Suflê de Cebola(sem glúten) – Espetinho de Seitan – Bolinho de Inhamo – Pizza de Champignon – Quiche de Damasco(sem glúten)

Saladas: Alface/Rúcula - Agrião/Tomate - Salada Caesar - Salada de Linhaça c/Quinoa- Salada Colorida: beterraba, batata doce, rúcula, brócolis, alface e milho – Salada de Folhas ao Vinagrete – Salada de Lentilhas – Melancia/Abacaxi

4ª FEIRA - 06/12/2017

SOPA: CALDO VERDE

Pratos quentes: Arroz Integral - Feijão – Proteína de Soja Ensopada - Purê de Okaido – Berinjela ao Molho Shitake – Vegetais à Moda Oriental - Yakisoba - **TEMPURÁ DE LEGUMES**

Acompanhamentos: Empadão de Cebola(sem glúten) - Torta de Inhamo c/Passas (sem glúten) - Suflê de Palmito(sem glúten) – Rolinho Primavera - Hamburguer de Arroz Integral, Cenoura e Espinafre ao Molho Agridoce(sem glúten) – Trouxinha de Bardana - Quiche de Alho Poró(sem glúten)

Saladas: Alface/Rúcula - Agrião/Tomate - Salada Mix ao Molho de Mostarda – Salada de Moyashe -

- Salada de Fradinho c/Rúcula - Salada de Legumes Assados – Salada de Bifun - Melão/Manga

5ª FEIRA - 07/12/2017

SOPA: ABÓBORA C/ALHO PORÓ

Pratos quentes: Arroz Integral - Feijão - Proteína de Soja – Batata Frita – Farofa de Cenoura com Alho Poró – Trouxinha de Acelga com Palmito – Rolê de Berinjela com Pimentões – **ESTROGONOFE DE SEITAN**

Acompanhamentos: Empadão de Legumes (sem glúten) - Torta de Lentilha com molho de ervas (sem glúten) - Suflê de Abóbora (sem glúten) - Bolinho de Aipim c/Proteína – Hamburguer de Grão de Bico com Batata Doce ao Molho (sem glúten) – Pastel de Maçã - Quiche de Abobrinha (sem glúten)

Saladas: Alface/Rúcula - Agrião/Tomate – Salpicão de Repolho - Salada Crua: alface, tomate cereja, rúcula, cenoura, cebola, passas - Salada Verde ao Molho Balsamico – Tofu Mexido - Salada Mix c/Molho de Mostarda – Abacaxi/Manga

6ª FEIRA - 08/12/2017

SOPA: LEGUMES

Pratos quentes: Arroz - Arroz Integral - Proteína de Soja Ensopada - Couve à Mineira - Ensopado de Quiabo c/Abóbora - Farofa - Banana Frita – couve mineira/Aipim Frito - **FEIJOADA VEGANA / TAGLIATELLE COM CENOURA e TOFU**

Acompanhamentos: Curry de Batata - Torta de Aho Poró (sem glúten) - Sufê de Legumes (sem glúten) – Quibe Frito – Pizza de Cebola com Tomate - Quiche de Manga (sem glúten)

Saladas: Alface/Rúcula - Tomate/Agrião - Salada Mix c/Molho de Mostarda - Salada de Folhas ao Pesto - Salada Colorida: beterraba, batata doce, rúcula, brócolis, alface e milho - Salada de Grão de Bico - Guacamole - Manga/Laranja