



		OPÇÃO VEGETARIANA	OPÇÃO VEGANA
4ª-FEIRA	01/dez	TORTA DE BATATA DOCE E GRÃO-DE-BICO COM RICOTA	TORTA DE BATATA-DOCE E GRÃO-DE-BICO
5ª-FEIRA	02/dez	PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA	PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA
6ª-FEIRA	03/dez	HAMBÚRGUER DE QUINOA COM RICOTA	HAMBÚRGUER DE QUINOA COM BAROA
	04/dez	SÁBADO	
	05/dez	DOMINGO	
2ª-FEIRA	06/dez	CHARUTINHO DE COUVE COM PTS	CHARUTINHO DE COUVE COM PTS
3ª-FEIRA	07/dez	QUICHE DE GRÃOS, CEBOLA E QUEIJO	QUICHE DE GRÃOS, CEBOLA E QUEIJO
4ª-FEIRA	08/dez	PANQUECA INTEGRAL DE LEGUMES COM QUEIJO	PANQUECA INTEGRAL DE LEGUMES COM TOFU
5ª-FEIRA	09/dez	<i>CURRY</i> DE LEGUMES COM ARROZ INTEGRAL DE COCO	<i>CURRY</i> DE LEGUMES COM ARROZ INTEGRAL DE COCO
6ª-FEIRA	10/dez	TORTA DE GRÃOS E LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR	TORTA DE GRÃOS E LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR
	11/dez	SÁBADO	
	12/dez	DOMINGO	
2ª-FEIRA	13/dez	ROLINHOS DE BERINJELA COM RICOTA E MOLHO DE TOMATE	ROLINHOS DE BERINJELA COM PTS E MOLHO DE TOMATE
3ª-FEIRA	14/dez	ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA	ABOBRINHA RECHEADA COM QUINOA E ERVILHA
4ª-FEIRA	15/dez	CREPIOCA RECHEADA COM CREME DE RICOTA COM ERVAS	CREPIOCA RECHEADA COM LEGUMES E GRÃOS
5ª-FEIRA	16/dez	ROCAMBOLE DE QUINOA COM QUEIJO	ROCAMBOLE DE QUINOA COM CENOURA E ESCAROLA
6ª-FEIRA	17/dez	QUIBE DE BERINJELA COM QUEIJO	QUIBE DE BERINJELA