

EMENTA

Semana de 03-04-2018 a 06-04-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

TERÇA FEIRA	
SOPA	<i>ALHO FRANCÊS</i>
PRATO DO DIA	<i>ESPARGUETE À BOLONHESA</i>
CRECHE	<i>ESPARGUETE À BOLONHESA</i>
VEGETARIANO	<i>ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA)</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

QUARTA FEIRA	
SOPA	<i>AGRIÃO</i>
PRATO DO DIA	<i>PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCOLOS</i>
CRECHE	<i>PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCOLOS</i>
VEGETARIANO	<i>OVO COZIDO C/ BATATAS E BRÓCOLOS</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

QUINTA FEIRA	
SOPA	<i>LEGUMES</i>
PRATO DO DIA	<i>BIFINHOS DE CEBOLADA C/ ARROZ DE CENOURA</i>
CRECHE	<i>BIFINHO GRELHADO C/ARROS DE CENOURA</i>
VEGETARIANO	<i>BIFINHOS DE TOFU C/ ARROZ DE CENOURA</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

SEXTA FEIRA	
SOPA	<i>NABIÇAS</i>
PRATO DO DIA	<i>BACALHAU/PEIXE À BRÁS</i>
CRECHE	<i>BACALHAU/PEIXE À BRÁS</i>
VEGETARIANO	<i>LEGUMES À BRÁS</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

NOTA: • Ementas sujeitas a alterações de última hora.
• O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.

EMENTA

Semana de 09-04-2018 a 13-04-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	<i>CREME DE CENOURA</i>
PRATO DO DIA	<i>DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA</i>
CRECHE	<i>DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA</i>
VEGETARIANO	<i>DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

TERÇA FEIRA	
SOPA	<i>ALHO FRANCÊS</i>
PRATO DO DIA	<i>CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA</i>
CRECHE	<i>CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA</i>
VEGETARIANO	<i>SEITAN ASSADO C/ PURÉ DE BATATA</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

QUARTA FEIRA	
SOPA	<i>AGRIÃO</i>
PRATO DO DIA	<i>FILETES NO FORNO C/ BATATINHAS</i>
CRECHE	<i>FILETES NO FORNO C/ BATATINHAS</i>
VEGETARIANO	<i>TOFU DE CEBOLADA C/ BATATINHAS</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

QUINTA FEIRA	
SOPA	<i>ESPINAFRES</i>
PRATO DO DIA	<i>FRANGO GUISADO C/ ESPARGUETE</i>
CRECHE	<i>FRANGO GUISADO C/ESPARGUETE</i>
VEGETARIANO	<i>SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

SEXTA FEIRA	
SOPA	<i>ABÓBORA</i>
PRATO DO DIA	<i>LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ BRANCO</i>
CRECHE	<i>LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ BRANCO</i>
VEGETARIANO	<i>EMPANADILHA DE ESPINAFRES C/ ARROZ BRANCO</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
 - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 16-04-2018 a 20-04-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E MASSA LACINHOS
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E MASSA LACINHOS
VEGETARIANO	BIFINHOS DE SEITAN C/ COGUMELOS E MASSA LACINHOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	EMPADÃO DE ATUM
CRECHE	EMPADÃO DE PEIXE
VEGETARIANO	EMPADÃO DE SOJA E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	JARDINEIRA DE FRANGO
CRECHE	JARDINEIRA DE FRANGO
VEGETARIANO	JAEDINEIRA DE TOFU
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	PEIXE ESPADA FRITO C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	PEIXE ESPADA FRITO C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ALMÔNDEGAS C/ ESPARGUETE
CRECHE	ALMÔNDEGAS C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS (SOJA) C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
 - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.

EMENTA

Semana de 23-04-2018 a 27-04-2018

	SEGUNDA FEIRA
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE
CRECHE	MASSADA DE PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	TERÇA FEIRA
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO C/ BATATAS FRITAS
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ ARROZ CENOURA
VEGETARIANO	OMELETE DE QUEIJO C/ ARROZ CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUARTA FEIRA
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

	QUINTA FEIRA
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	BIFE PANADO C/ ARROZ DE LEGUMES
CRECHE	BIFE PANADO C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	BIFE SEITAN PANADO C/ ARROZ DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	SEXTA FEIRA
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ GRÃO E BATATAS
CRECHE	BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ GRÃO E BATATAS
VEGETARIANO	RANCHO DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTA: • Ementas sujeitas a alterações de última hora.
• O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 30-04-2018 a 04-05-2018

	SEGUNDA FEIRA
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	STROGONOFF C/ ARROZ
CRECHE	BIFE GRELHADO C/ ARROZ
VEGETARIANO	STROGONOFF DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	TERÇA FEIRA
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

	QUARTA FEIRA
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	CARNE ESTUFADA C/ FUSILI
CRECHE	CARNE ESTUFADA C/ FUSILI
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUINTA FEIRA
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ NATAS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	LEGUMES C/ NATAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	SEXTA FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	HAMBURGUER C/ CARROZ E BATATAS FRITAS
CRECHE	HAMBURGUER C/ CARROZ
VEGETARIANO	HAMBURGUER (SOJA) C/ CARROZ E BATATAS FRITAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
 - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.