

# EMENTA

**Semana de 07-05-2018 a 11-05-2018**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	BOLONHESA DE ATUM C/ ESPARGUETE
CRECHE	MASSINHAS DE PEIXE
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
CRECHE	PERÚ À PORTUGUESA
VEGETARIANO	TOFU À PORTUGUESA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

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

  

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	RANCHO
CRECHE	RANCHO (FRANGO)
VEGETARIANO	RANCHO (SOJA)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	CALDO VERDE
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ ARROZ DE CENOURA
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 14-05-2018 a 18-05-2018**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	STROGONOFF DE PERÚ C/ ARROZ
CRECHE	BIFINHO DE PERÚ C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE VEGETAIS C/ ARROZ DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS
CRECHE	PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/ BATATINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	CREME DE COURGETE
PRATO DO DIA	VITELA ESTUFADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	VITELA ESTUFADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	BACALHAU À GOMES DE SÁ
CRECHE	BACALHAU/PEIXE À GOMES DE SÁ
VEGETARIANO	LEGUMES GRATINADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE CEBOLADA C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE ESPINAFRES C/ ARROZ BRANCO
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 21-05-2018 a 25-05-2018**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	DOURADINHOS VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	ROLO DE CARNE C/ FUSILI
CRECHE	ROLO DE CARNE C/ FUSILI
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	SALADA RUSSA (ATUM/PESCADA)
CRECHE	SALADA RUSSA (ATUM/PESCADA)
VEGETARIANO	SALADA DE LEGUMES C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO GUISADO C/ ESPARGUETE
CRECHE	FRANGO GUISADO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	ARROZ DO MAR
CRECHE	ARROZ DO MAR
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ TOFU
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 28-05-2018 a 01-06-2018**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	OVOS MEXIDOS C/ SALSICHAS E ESPARGUETE
CRECHE	BIFE DE FRANGO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	OVOS MEXIDOS C/ COGUMELOS E QUEIJO E ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	MEDALHOES DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	MEDALHOES DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ ARROZ E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	<b>FERIADO</b>
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÕES
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.