



EMENTA

Semana de 02-07-2018 a 06-07-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCULOS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCULOS
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ BATATAS COZIDAS E BRÓCULOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO GUISADO C/ ARROZ BRANCO
CRECHE	FRANGO GUISADO C/ ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	EMPANADILHAS DE ESPINAFRES C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS
CRECHE	EMPADÃO DE PEIXE
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ MASSA ESPIRAIS
CRECHE	CARNE ASSADA C/ MASSA ESPIRAIS
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ MASSA ESPIRAIS
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 09-07-2018 a 13-07-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	STROGONOFF DE PERÚ C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CALDO VERDE
PRATO DO DIA	PEIXE ESPADA C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	PEIXE ESPADA C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	TOFU GRELHADO C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	BIFINHOS C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	PESCADA NO FORNO C/ SALADA DE LEGUMES
CRECHE	PESCADA NO FORNO C/ SALADA DE LEGUMES
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/ SALADA DE LEGUMES
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 16-07-2018 a 20-07-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

QUARTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS (SOJA) C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	SALADA DE GRÃO C/ BACALAHAU
CRECHE	SALADA DE GRÃO C/ BACALAHAU
VEGETARIANO	SALADA DE GRÃO C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CREME DE COURGETE
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ARROZ BRANCO
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	BIFINHOS DE SEITAN C/ COGUMELOS E ARROZ BRANCO
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 23-07-2018 a 27-07-2018

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

	TERÇA FEIRA
SOPA	<i>CANJA</i>
PRATO DO DIA	<i>FRANGO ASSADO C/ BATATAS FRITAS</i>
CRECHE	<i>FRANGO ASSADO C/ ARROZ E BATATAS FRITAS</i>
VEGETARIANO	<i>OMELETE DE QUEIJO E COGUMELOS C/ ARROZ E BATATAS FRITAS</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

	QUARTA FEIRA
SOPA	<i>NABIÇAS</i>
PRATO DO DIA	<i>FILETES C/ SALADA FRIA</i>
CRECHE	<i>FILETES C/ SALADA FRIA</i>
VEGETARIANO	<i>SALADA FRIA C/ TOFU GRELHADO</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

	QUINTA FEIRA
SOPA	<i>ESPINAFRES</i>
PRATO DO DIA	<i>HAMBURGUER C/ ESPARGUETE</i>
CRECHE	<i>HAMBURGUER C/ ESPARGUETE</i>
VEGETARIANO	<i>HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

	SEXTA FEIRA
SOPA	<i>ABÓBORA</i>
PRATO DO DIA	<i>ARROZ DE POLVO</i>
CRECHE	<i>ARROZ DE PEIXE</i>
VEGETARIANO	<i>ARROZ DE LEGUMES C/ SEITAN</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 30-08-2018 a 03-08-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	CROQUETES C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	CROQUETES C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	CROQUETES (SOJA) C/ ARROZ PRIMAVERA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ NATAS
CRECHE	PESCADA GRATINADA C/ BATATINHAS E LEGUMES
VEGETARIANO	SEITAN GRATINADO C/ BATATINHAS E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO DE FRICASSÉ C/ ARROZ BRANCO
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	TOFU DE FRICASSÉ C/ ARROZ BRANCO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCULOS
CRECHE	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCULOS
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E BRÓCULOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	SALSICHAS DE AVES C/ COUVE LOMBARDA
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	SALSICHAS VEGETARIANAS C/ COUVE LOMBARDA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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