

# EMENTA

**Semana de 04-06-2018 a 08-06-2018**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	PESCADA À BRÁS
CRECHE	ARROZ DE PEIXE
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS
SOBREMESA	FUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO C/ BATATINHAS
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ BATATINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	EMPANADILHAS DE ESPINAFRES C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ATUM/PEIXE C/ SALADA DE FEIJÃO FRADE
CRECHE	ATUM/PEIXE C/ SALADA DE FEIJÃO FRADE
VEGETARIANO	SALADA DE FEIJÃO FRADE 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 11-06-2018 a 15-06-2018**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
<b>SOPA</b>	<i>CREME DE ALFACE</i>
<b>PRATO DO DIA</b>	<i>BIFINHOS C/ COGUMELOS E MASSA FUSILLI</i>
<b>CRECHE</b>	<i>BIFINHOS C/ COGUMELOS E MASSA FUSILLI</i>
<b>VEGETARIANO</b>	<i>BIFINHOS DE SOJA C/ COGUMELOS E MASSA FUSILLI</i>
<b>SOBREMESA</b>	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

<b>TERÇA FEIRA</b>	
<b>SOPA</b>	<i>ALHO FRANCÊS</i>
<b>PRATO DO DIA</b>	<i>BACALHAU C/ NATAS</i>
<b>CRECHE</b>	<i>BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES</i>
<b>VEGETARIANO</b>	<i>TORTILHA DE LEGUMES</i>
<b>SOBREMESA</b>	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

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

<b>QUINTA FEIRA</b>	
<b>SOPA</b>	<i>ESPINAFRES</i>
<b>PRATO DO DIA</b>	<i>FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E ARROZ BRANCO</i>
<b>CRECHE</b>	<i>FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E ARROZ BRANCO</i>
<b>VEGETARIANO</b>	<i>SOJA ESTUFADA C/ LEGUMES E ARROZ BRANCO</i>
<b>SOBREMESA</b>	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

<b>SEXTA FEIRA</b>	
<b>SOPA</b>	<i>ABÓBORA</i>
<b>PRATO DO DIA</b>	<i>LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ BATATAS E BRÓCULOS COZIDOS</i>
<b>CRECHE</b>	<i>LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ BATATAS E BRÓCULOS COZIDOS</i>
<b>VEGETARIANO</b>	<i>TOFU ESTUFADO C/ BATATAS E BRÓCULOS COZIDOS</i>
<b>SOBREMESA</b>	<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 18-06-2018 a 22-06-2018**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ARROZ DE CARNE À SALSICHEIRO
CRECHE	ARROZ DE CARNE
VEGETARIANO	ARROZ DE SEITAN E SALSICHAS VEGETARIANAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

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

  

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	ESCALOPES DE FRANGO C/ ESPAQUETE
CRECHE	ESCALOPES DE FRANGO C/ ESPAQUETE
VEGETARIANO	BIFINHOS DE SEITAN C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	CREME DE COURGETE
PRATO DO DIA	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA C/ ARROZ BRANCO
CRECHE	PERÚ À PORTUGUESA C/ ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	SOJA À PORTUGUESA 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.

# EMENTA

**Semana de 25-06-2018 a 29-06-2018**

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

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	LULAS ESTUFADAS C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
CRECHE	PESCADA / LULAS ESTUFADAS C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	HAMBURGUER C/ ARROZ DE LEGUMES
CRECHE	HAMBURGUER C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE
CRECHE	MASSADA DE PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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