



# EMENTA

**Semana de 04-02-2019 a 08-02-2019**

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

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	ROLO DE CARNE C/ ESPARGUETE
CRECHE	ROLO DE CARNE C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	ALMONDEGAS VEGETARIANAS C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	ARROZ DE PATO
CRECHE	ARROZ DE PATO
VEGETARIANO	SEITAN GUISADO C/LEGUMES E ARROZ
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS
CRECHE	MASSINHAS DO MAR
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS
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 11-02-20109 a 15-02-2019**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	STROGONOFF C/ ARROZ DE ERVILHAS
CRECHE	BIFINHO DE FRANGO C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	STROGONOFF DE LEGUMES C/ ARROZ DE ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PERCA NO FORNO C/ BATATINHAS
CRECHE	LOMBINHOS DE PERCA NO FORNO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	EMPADÃO(ARROZ) DE ATUM/PEIXE
CRECHE	EMPADÃO (ARROZ)DE PEIXE
VEGETARIANO	EMPADÃO(ARROZ) DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SOJA ESTUFA C/ PURÉ DE BATATA
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 18-02-2019 a 22-02-2019**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	PASTEIS VEGETARIANOS C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE
CRECHE	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	HAMBURGUER (SOJA) C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	PESCADA C/ NATAS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	LEGUMES C/ NATAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO C/ BATATAS FRITAS E ARROZ
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ ARROZ
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ BATATAS FRITAS E ARROZ
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	CREME DE COURGETE
PRATO DO DIA	MASSADA DE SALMÃO
CRECHE	MASSADA DE SALMÃO
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.



# EMENTA

**Semana de 25-02-2019 a 01-03-2019**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PANADOS DE FRANGO C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	PANADOS DE FRANGO C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	RISSÓIS DE LEGUMES C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARBONARA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA
VEGETARIANO	CARBONARA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	BACALHAU COZIDO/PEIXE C/ BATATAS E GRÃO
CRECHE	BACALHAU COZIDO/PEIXE C/ BATATAS E GRÃO
VEGETARIANO	SALADA DE GRÃO C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	CARNE ESTUFADA C/ MACARRONETE
CRECHE	CARNE ESTUFADA C/ MACARRONETE
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ MACARRONETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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