



EMENTA

Semana de 31-12-2018 a 04-01-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

TERÇA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

QUARTA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

QUINTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	CARNE ESTUFADA C/ BATATINHAS
CRECHE	CARNE ESTUFADA C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ BATATINHAS
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 07-01-2019 a 11-01-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ARROZ DE BACALHAU/PEIXE
CRECHE	ARROZ DE BACALHAU/PEIXE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ SALSICHAS VEGETARIANAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	SALADA DE FRANGO C/ FUSILI
CRECHE	SALADA DE FRANGO C/ FUSILI
VEGETARIANO	SALADA DE LEGUMES C/ OVO COZIDO E FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PERCA NO FORNO C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	LOMBINHOS DE PERCA NO FORNO C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO DO DIA	FEIJOADA À TRANSMONTANA
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ MASSINHAS
VEGETARIANO	FEIJOADA DE TOFU
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE ESPINAFRES E QUEIJO C/ ARROZ PRIMAVERA
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 14-01-2019 a 18-01-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE
CRECHE	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

QUARTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE FRANGO C/ COGUMELOS E LACINHOS
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ COGUMELOS E LACINHOS
VEGETARIANO	BIFINHOS DE TOFU C/ COGUMELOS E LACINHOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/BATATAS, CENOURAS E BRÓCULOS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/BATATAS, CENOURAS E BRÓCULOS
VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
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

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



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 21-01-2019 a 25-01-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	RISSÓIS DE PESCADA C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	RISSÓIS VEGETARIANOS C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	FRANGO GUISADO C/ ESPARGUETE
CRECHE	FRANGO GUISADO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	BACALHAU /PEIXE C/ GRÃO E BATATAS
CRECHE	BACALHAU /PEIXE C/ GRÃO E BATATAS
VEGETARIANO	SALADA DE GRÃO C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	COSTELETAS C/ MACARRONETE
CRECHE	BIFINHOS C/ MACARRONETE
VEGETARIANO	BIFES DE SEITAN C/ MACARRONETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PERCA ESTUFADOS C/ BATATINHAS
CRECHE	LOMBINHOS DE PERCA ESTUFADOS C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ BATATINHAS
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 28-01-2019 a 01-02-2019

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

TERÇA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	PESCADA C/ NATAS
CRECHE	PESCADA GRATINADA C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	SEITAN GRATINADO C/ ARROZ DE ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	JARDINEIRA DE VACA/PORCO
CRECHE	JARDINEIRA DE VACA
VEGETARIANO	JARDINEIRA C/ TOFU
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE
CRECHE	MASSADA DE PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	ARROZ DE CARNE
CRECHE	ARROZ DE CARNE
VEGETARIANO	LEGUMES SALTEADOS C/ ARROZ
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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