



EMENTA

Semana de 01-10-2018 a 05-10-2018

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	LEGUMES
PRATO DO DIA	PERCA ASSADA NO FORNO C/ BATATINHAS
CRECHE	PERCA ASSADA NO FORNO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ BATATINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ MACARRONETE
CRECHE	CARNE ESTUFADA C/ MACARRONETE
VEGETARIANO	EMPANADILHAS DE ESPINAFRES C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

SEXTA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

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



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 08-10-2018 a 12-10-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	BIFE PANADO C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	SALADA DE SALMÃO E FUSILI
CRECHE	SALADA DE SALMÃO E FUSILI
VEGETARIANO	SALADA DE GRÃO, FUSILI E OVO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	JARDINEIRA DE FRANGO
CRECHE	JARDINEIRA DE FRANGO
VEGETARIANO	TOFU GRELHADO C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	SOLHA FRITA C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	SOLHA GRELHADA C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	SOJA DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CALDO VERDE
PRATO DO DIA	ARROZ DE PATO
CRECHE	HAMBURGUER C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO 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 15-10-2018 a 19-10-2018

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

TERÇA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	BACALHAU COZIDO C/ GRÃO E BATATAS
CRECHE	BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ GRÃO E BATATAS
VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SEITAN GRELHADO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	COUVE LOMBARDA
PRATO DO DIA	PESCADA ESTUFADA C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	PESCADA ESTUFADA C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CREME DE COURGETE
PRATO DO DIA	STROGONOFF
CRECHE	HAMBURGUER C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETAIS 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 22-10-2018 a 26-10-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE
CRECHE	MASSADA DE PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ CENOURA
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ CENOURA
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	SALADA DE ATUM /PEIXE C/ FEIJÃO FRADE
CRECHE	SALADA DE ATUM /PEIXE C/ FEIJÃO FRADE
VEGETARIANO	SALADA DE FEIJÃO C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	BIFINHOS C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	TOFU DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CALDO VERDE
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ ALHO FRANCÊS E BATATINHAS
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ ALHO FRANCÊS E BATATINHAS
VEGETARIANO	SEITAN GRATINADO C/ ALHO FRANCÊS E 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 29-10-2018 a 02-11-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	PICADINHO DE CARNE C/ ARROZ BRANCO
CRECHE	PICADINHO DE CARNE C/ ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	PICADINHO (SOJA) C/ ARROZ BRANCO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCOLOS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCOLOS
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ BATATAS COZIDAS E BRÓCOLOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	COSTELETAS C/ ESPARGUETE
CRECHE	BIFE DE FRANGO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	CARBONARA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

SEXTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E LACINHOS
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E LACINHOS
VEGETARIANO	BIFES DE SOJA C/ COGUMELOS E LACINHOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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