



# EMENTA

*Semana de 02-09-2019 a 06-09-2019*

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

	<b>TERÇA FEIRA</b>
SOPA	<b>AGRIÃO</b>
PRATO DO DIA	<b>BACALHAU C/ NATAS</b>
CRECHE	<b>PEIXE COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES</b>
VEGETARIANO	<b>TOFU ESTUFADO C/ LEGUMES</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

	<b>QUARTA FEIRA</b>
SOPA	<b>FEIJÃO VERDE</b>
PRATO DO DIA	<b>CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA</b>
CRECHE	<b>CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA</b>
VEGETARIANO	<b>SEITAN ASSADO C/ PURÉ DE BATATA</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

	<b>QUINTA FEIRA</b>
SOPA	<b>CREME DE CENOURA</b>
PRATO DO DIA	<b>PERCA ASSADA NO FORNO C/ ARROZ ERVILHAS</b>
CRECHE	<b>PERCA ASSADA NO FORNO C/ ARROZ ERVILHAS</b>
VEGETARIANO	<b>EMPADÃO DE LEGUMES</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

	<b>SEXTA FEIRA</b>
SOPA	<b>ALHO FRANCÊS</b>
PRATO DO DIA	<b>BIFINHOS DE FRANGO C/ FISILI</b>
CRECHE	<b>BIFINHOS DE FRANGO C/ FUSILI</b>
VEGETARIANO	<b>BIFES DE SOJA C/ FUSILI</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

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



# EMENTA

*Semana de 09-09-2019 a 13-09-2019*

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	<b>ESPINAFRES</b>
PRATO DO DIA	<b>DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA</b>
CRECHE	<b>DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA</b>
VEGETARIANO	<b>DOURADINHOS VEGETARIANOS C/ ARROZ DE CENOURA</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	<b>LEGUMES</b>
PRATO DO DIA	<b>CARNE GUISADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE</b>
CRECHE	<b>CARNE GUISADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE</b>
VEGETARIANO	<b>TOFU GUISADO C/ LEGUMES E ESPARGUETE</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>JULIANA</b>
PRATO DO DIA	<b>SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE</b>
CRECHE	<b>SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE</b>
VEGETARIANO	<b>SALADA RUSSA C/ OVO</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>CREME DE ABÓBORA</b>
PRATO DO DIA	<b>COSTELETAS C/ LACINHOS</b>
CRECHE	<b>BIFINHOS C/ LACINHOS</b>
VEGETARIANO	<b>SEITAN C/ LACINHOS</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>AGRIÕES</b>
PRATO DO DIA	<b>ARROZ DE LULAS</b>
CRECHE	<b>ARROZ DE PEIXE</b>
VEGETARIANO	<b>SALSICHAS VEGETARIANAS C/ ARROZ DE LEGUMES</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

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



# EMENTA

*Semana de 16-09-2019 a 21-09-2019*

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	<b>ALHO FRANCÊS</b>
PRATO DO DIA	<b>HAMBÚRGUER C/ ESPARGUETE</b>
CRECHE	<b>HAMBÚRGUER C/ ESPARGUETE</b>
VEGETARIANO	<b>HAMBÚRGUER (SOJA) C/ ESPARGUETE</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	<b>JULIANA</b>
PRATO DO DIA	<b>FILETES DE PESCADA C/ ARROZ PRIMAVERA</b>
CRECHE	<b>FILETES DE PESCADA C/ ARROZ PRIMAVERA</b>
VEGETARIANO	<b>OVOS MEXIDOS C/ ARROZ PRIMAVERA</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>CREME DE CENOURA</b>
PRATO DO DIA	<b>FRANGO ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA</b>
CRECHE	<b>FRANGO ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA</b>
VEGETARIANO	<b>TOFU ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>ESPINAFRES</b>
PRATO DO DIA	<b>LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES</b>
CRECHE	<b>LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES</b>
VEGETARIANO	<b>SEITAN NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>LEGUMES</b>
PRATO DO DIA	<b>CARNE DE PORCO À PORTUGUESA C/ BATATINHAS</b>
CRECHE	<b>PERÚ À PORTUGUESA C/ BATATINHAS</b>
VEGETARIANO	<b>SOJA À PORTUGUESA C/ BATATINHAS</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

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



EXTERNATO  
JOÃO XXIII

# EMENTA

*Semana de 24-09-2019 a 28-09-2019*

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	<b>NABIÇAS</b>
PRATO DO DIA	<b>ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA</b>
CRECHE	<b>ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA</b>
VEGETARIANO	<b>ALMÔNDEGAS (SOJA) C/ PURÉ DE BATATA</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	<b>CREME DE CENOURA</b>
PRATO DO DIA	<b>BACALHAU À BRÁS</b>
CRECHE	<b>MASSINHAS DE PEIXE</b>
VEGETARIANO	<b>LEGUMES À BRÁS</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>ESPINAFRES</b>
PRATO DO DIA	<b>STROGONOFF DE PERÚ C/ ARROZ CENOURA</b>
CRECHE	<b>BIFE DE PERÚ C/ ARROZ DE CENOURA</b>
VEGETARIANO	<b>BIFE DE SEITAN C/ ARROZ DE CENOURA</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>LEGUMES</b>
PRATO DO DIA	<b>PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCOLOS</b>
CRECHE	<b>PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCOLOS</b>
VEGETARIANO	<b>TORTILHAS DE LEGUMES</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	<b>COUVE LOMBARDA</b>
PRATO DO DIA	<b>BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE</b>
CRECHE	<b>BIFINHOS C/ ESPARGUETE</b>
VEGETARIANO	<b>TOFU C/ COGUMELOS E ESPARGUETE</b>
SOBREMESA	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>

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