



# EMENTA

**Semana de 03-07-2017 a 07-07-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE CEBOLADA C/ LACINHOS
CRECHE	BIFINHO GRELHADO C/ LACINHOS
VEGETARIANO	SEITAN GRELHADO C/ LACINHOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ARROZ DE POLVO
CRECHE	ARROZ DE PEIXE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ EMPANADILHA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

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

  

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ NATAS
CRECHE	PESCADA ESTUFADA C/ ARROZ
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE VEGETAIS C/ ARROZ
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	COSTELETAS C/ ARROZ DE ERVILHAS
CRECHE	HAMBURGUER DE AVES C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	TORTILHA 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 10-07-2017 a 14-07-2017**

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

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

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	BIFINHOS DE TOFU C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	ALHO FRANCÊS
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.



EXTERNATO  
JOÃO XXIII

# EMENTA

**Semana de 17-07-2017 a 21-07-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	PANADOS DE FRANGONO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	PANADOS DE FRANGO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	TOFU PANADO C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
CRECHE	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
VEGETARIANO	SALADA RUSSA C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA/GELATINA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	ARROZ DE CARNE
CRECHE	ARROZ DE CARNE
VEGETARIANO	ARROZ DE SALSICHAS VEGETARIANAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E FUSILI
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E FUSILI
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE VEGETAIS C/ FUSILI
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 24-07-2017 a 28-07-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	CREME CENOURA
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	QUICHE DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
CRECHE	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	RANCHO DE LEGUMES E TOFU
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	CARNE À PORTUGUESA C/ ARROZ BRANCO
CRECHE	BIFINHO C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	SOJA À PORTUGUESA C/ ARROZ BRANCO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	LULAS ESTUFADAS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	LULAS/PEIXE ESTUFADO/ C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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