

# EMENTA

**Semana de 04-06-2017 a 09-06-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	ARROZ À VALÊNCIANA
CRECHE	ARROZ À VALÊNCIANA
VEGETARIANO	SEITAN C/ ARROZ DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	MASSADA DO MAR
CRECHE	MASSADA DO MAR
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	JARDINEIRA DE CARNE
CRECHE	JARDINEIRA DE CARNE
VEGETARIANO	ERVILHAS C /OVOS ESCALFADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	PESCADA FRITA C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	PESCADA ESTUFADA C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE ESPINAFRES C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

  

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA)
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 12-06-2017 a 16-06-2017**

<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	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E FUSILI
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E FUSILI
VEGETARIANO	BIFINHOS DE TOFU C/ COGUMELOS E FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	OVOS MEXIDOS C/ SALSICHAS E ARROZ DE CENOURA
CRECHE	BIFINHO GRELHADO C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	OVOS MEXIDOS C/ SALSICHAS VEGETARIANAS E 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.



EXTERNATO  
JOÃO XXIII

# EMENTA

**Semana de 19-06-2017 a 23-06-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE
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	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO C/ ARROZ E BATATAS FRITAS
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ARROZ E BATATAS FRITAS
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ ARROZ E BATATAS FRITAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ DE LEGUMES
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	TOFU GRATINADO C/ ARROZ DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ROLO DE CARNE C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	ROLO DE CARNE C/ PURÉ BATATA
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE VEGETAIS 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 26-06-2017 a 30-06-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	CREME CENOURA
PRATO DO DIA	RISSÓIS DE PEIXE C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	CROQUETES (SOJA) C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO C/ HORTALIÇA
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À CARBONARA
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	ESPARGUETE À CARBONARA (DE LEGUMES)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

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

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	EMPADÃO DE PEIXE
CRECHE	EMPADÃO DE PEIXE
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.