



EMENTA

Semana de 05-04-2021 a 09-04-2021

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	CROQUETES C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	CROQUETES C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	CROQUETES DE LEGUMES C/ ARROZ PRIMAVERA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	PEIXE ESPADA NO FORNO C/ BATATINHAS
CRECHE	PEIXE ESPADA NO FORNO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TOFU NO FORNO C/ BATATINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

QUINTA FEIRA	
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS
CRECHE	BACALHAU À BRÁS
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	COUVE LOMBARDA
PRATO DO DIA	ARROZ À VALÊNCIANA
CRECHE	ARROZ À VALÊNCIANA
VEGETARIANO	RISOTO DE COGUMELOS
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 12-04-2021 a 16-04-2021

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	PESCADA C/ NATAS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCULOS
VEGETARIANO	LEGUMES GRATINADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	CARNE PORCO GUISADA C/ MACARRONETE
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ MACARRONETE
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ MACARRONETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PEIXE ESPADA FRITO C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE ESPINAFRES C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA 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 19-04-2021 a 23-04-2021

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	BIFES (PORCO/FRANGO) PANADOS C/ ESPARGUETE
CRECHE	BIFE DE FRANGO PNADO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	MEDALHÕES DE PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ DE ERVILHAS
CRECHE	MEDALHÕES DE PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	SEITAN GRATINADO C/ ARROZ DE ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS DE SOJA C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

SEXTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	TOFU ASSADO 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 26-04-2021 a 30-04-2021

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	ARROZ DO MAR
CRECHE	ARROZ DO MAR
VEGETARIANO	RISOTO DE COGUMELOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE
CRECHE	BIFINHOS C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	ALHEIRA VEGETARIANA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS
CRECHE	PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TOFU NO FORNO C/ BATATINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO GUIADO C/ FUSILI
CRECHE	FRANGO GUIADO C/ FUSILI
VEGETARIANO	SEITAN GUIADO C/ FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO 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.