



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 13-09-2021 a 17-09-2021

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	PANADOS DE FRANGO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
CRECHE	PANADOS DE FRANGO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	ESCALOPES VEGETARIANOS C/ ARROZ DE CENOURA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE C/ BRÓCOLOS E CENOURA
CRECHE	MASSADA DE PEIXE C/ BRÓCOLOS E CENOURA
VEGETARIANO	MASSADA DE SEITAN C/ BRÓCOLOS E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE ESTUFADA C/ ESPARGUETE E MACEDÓNIA DE LEGUMES
CRECHE	CARNE ESTUFADA C/ ESPARGUETE E MACEDÓNIA DE LEGUMES
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE E MACEDÓNIA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS C/ SALADA DE ALFACE E COENTROS
CRECHE	BACALHAU À BRÁS C/ SALADA DE ALFACE E COENTROS
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS C/ SALADA DE ALFACE E COENTROS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	ARROZ À VALÊNCIANA C/ SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	ARROZ À VALÊNCIANA C/ SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	ARROZ À VALÊNCIANA (C/SALSICHAS VEGETARIANAS) E SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora

