



EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana de 1 a 5 de abril

SEGUNDA FEIRA

| | |
|--------------|-----------|
| SOPA | |
| PRATO DO DIA | |
| CRECHE | ENCERRADO |
| VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | |

TERÇA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | NABIÇAS |
| PRATO DO DIA | EMPADÃO (ARROZ) DE CARNE, SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE |
| CRECHE | EMPADÃO (ARROZ) DE CARNE, SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE |
| VEGETARIANO | EMPADÃO (SOJA), SALADA DE CENOURA RALADA E ALFACE |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUARTA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | ALHO FRANCÊS |
| PRATO DO DIA | MASSADA DE PEIXE, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA |
| CRECHE | MASSADA DE PEIXE, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA |
| VEGETARIANO | MASSADA DE LEGUMES, SALADA TOMATE E COUVE ROXA |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUINTA FEIRA

| | |
|--------------|--|
| SOPA | CENOURA |
| PRATO DO DIA | ARROZ À VALÊNCIANA, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO |
| CRECHE | ARROZ À VALÊNCIANA, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO |
| VEGETARIANO | ARROZ DE LEGUMES E TOFU, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

SEXTA FEIRA

| | |
|--------------|--|
| SOPA | LEGUMES |
| PRATO DO DIA | PESCADA À GOMES DE SÁ C/ LEGUMES COZIDOS |
| CRECHE | PESCADA À GOMES DE SÁ C/ LEGUMES COZIDOS |
| VEGETARIANO | OVO COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora





EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana de 8 a 12 de abril

SEGUNDA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | ABÓBORA |
| PRATO DO DIA | HAMBURGUER C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E TOMATE |
| CRECHE | HAMBURGUER C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E TOMATE |
| VEGETARIANO | HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E TOMATE |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

TERÇA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | ESPINAFRES |
| PRATO DO DIA | EMPADÃO DE ATUM, SALADA DE CENOURA RALADA E AGRIÃO |
| CRECHE | EMPADÃO DE ATUM/PEIXE, SALADA DE CENOURA RALADA E AGRIÃO |
| VEGETARIANO | EMPADÃO DE LEGUMES E COGUMELOS, SALADA DE CENOURA RALADA E AGRIÃO |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUARTA FEIRA

| | |
|--------------|--|
| SOPA | NABIÇAS |
| PRATO DO DIA | RANCHO (GRÃO, CARNES, MASSA E LEGUMES) |
| CRECHE | RANCHO (GRÃO, CARNES, MASSA E LEGUMES) |
| VEGETARIANO | RANCHO (GRÃO, SOJA, MASSA E LEGUMES) |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUINTA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | LEGUMES |
| PRATO DO DIA | SALMÃO NO FORNO, BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS |
| CRECHE | SALMÃO NO FORNO, BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS |
| VEGETARIANO | TOFU NO FORNO, BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

SEXTA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | AGRIÃO |
| PRATO DO DIA | FRANGO ESTUFADO C/ FUSILI, SALADA ALFACE E COUVE ROXA |
| CRECHE | FRANGO ESTUFADO C/ FUSILI, SALADA ALFACE E COUVE ROXA |
| VEGETARIANO | SOJA ESTUFADA C/ FUSILI, SALADA ALFACE E COUVE ROXA |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora





EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana de 15 a 19 de abril

SEGUNDA FEIRA

| | |
|--------------|--|
| SOPA | CENOURA |
| PRATO DO DIA | TIRAS CHOCO PANADAS (FORNO) C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA TOMATE E ALFACE |
| CRECHE | DOURADINHOS (FORNO) C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA DE TOMATE E ALFACE |
| VEGETARIANO | DOURADINHOS VEGETARIANOS C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA DE TOMATE E ALFACE |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

TERÇA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | JULIANA |
| PRATO DO DIA | BIFINHOS C/ COGUMELOS, PURÉ DE BATATA E LEGUMES SALTEADOS |
| CRECHE | BIFINHOS C/ COGUMELOS, PURÉ DE BATATA E LEGUMES SALTEADOS |
| VEGETARIANO | BIFINHOS DE SOJA C/ COGUMELOS, PURÉ DE BATATA E LEGUMES SALTEADOS |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUARTA FEIRA

| | |
|--------------|--|
| SOPA | AGRIÃO |
| PRATO DO DIA | BACALHAU À BRÁS, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA |
| CRECHE | BACALHAU À BRÁS, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA |
| VEGETARIANO | LEGUMES À BRÁS, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUINTA FEIRA

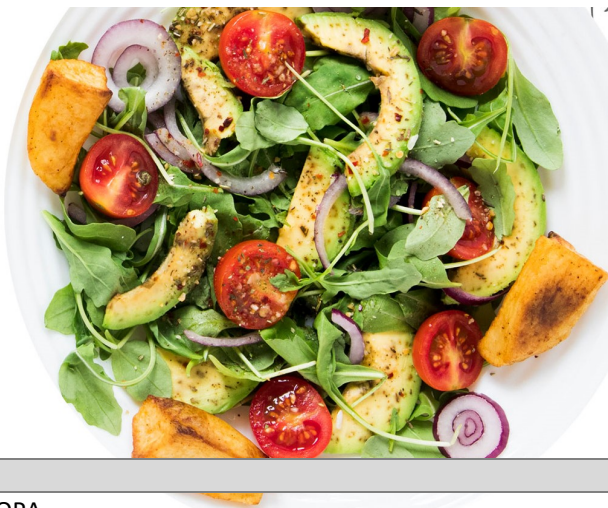
| | |
|--------------|--|
| SOPA | LEGUMES |
| PRATO DO DIA | CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA |
| CRECHE | CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA |
| VEGETARIANO | SEITAN ASSADO C/ ESPARGUETE, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

SEXTA FEIRA

| | |
|--------------|----------------------------|
| SOPA | FEIJÃO VERDE |
| PRATO DO DIA | SALADA RUSSA C/ PEIXE |
| CRECHE | SALADA RUSSA C/ PEIXE |
| VEGETARIANO | SALADA RUSSA C/ OVO COZIDO |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora





Semana de 22 a 26 de abril

SEGUNDA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | ESPINAFRES |
| PRATO DO DIA | ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA ALFACE E TOMATE |
| CRECHE | ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA ALFACE E TOMATE |
| VEGETARIANO | ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA), SALADA ALFACE E TOMATE |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

TERÇA FEIRA

| | |
|--------------|--|
| SOPA | ERVILHAS |
| PRATO DO DIA | PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS |
| CRECHE | PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS |
| VEGETARIANO | SEITAN NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUARTA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | ALHO FRANCÊS |
| PRATO DO DIA | SALADA DE FRANGO (FRANGO, FUSILI E LEGUMES) |
| CRECHE | SALADA DE FRANGO (FRANGO, FUSILI E LEGUMES) |
| VEGETARIANO | SALADA DE TOFU (TOFU, FUSILI E LEGUMES) |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

QUINTA FEIRA

| | |
|--------------|---------|
| SOPA | |
| PRATO DO DIA | |
| CRECHE | FERIADO |
| VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | |

SEXTA FEIRA

| | |
|--------------|---|
| SOPA | ABÓBORA |
| PRATO DO DIA | ARROZ DE CARNE, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA |
| CRECHE | ARROZ DE CARNE, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA |
| VEGETARIANO | ARROZ DE LEGUMES C/ SALSICHA VEG., SALADA ALFACE E CENOURA RALADA |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora





Semana de 29 de abril a 2 de maio

| SEGUNDA FEIRA | |
|---------------|--|
| SOPA | CENOURA |
| PRATO DO DIA | FILETES DE PESCADA C/ ARROZ GRELOS, SALADA ALFACE E TOMATE |
| CRECHE | FILETES DE PESCADA C/ ARROZ GRELOS, SALADA ALFACE E TOMATE |
| VEGETARIANO | ESCALOPES VEGETARIANOS C/ ARROZ GRELOS, SALADA ALFACE E TOMATE |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

| TERÇA FEIRA | |
|--------------|---------------------------------------|
| SOPA | AGRIÃO |
| PRATO DO DIA | CARNE GUISADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE |
| CRECHE | CARNE GUISADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE |
| VEGETARIANO | SOJA GUISADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

| QUARTA FEIRA | |
|--------------|---------|
| SOPA | |
| PRATO DO DIA | |
| CRECHE | FERIADO |
| VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | |

| QUINTA FEIRA | |
|--------------|--|
| SOPA | NABIÇAS |
| PRATO DO DIA | BACALHAU C/ NATAS, SALADA ALFACE E AGRIÃO |
| CRECHE | BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES |
| VEGETARIANO | LEGUMES C/ NATAS, SALADA ALFACE E AGRIÃO |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

| SEXTA FEIRA | |
|--------------|--|
| SOPA | ALHO FRANCÊS |
| PRATO DO DIA | STROGONOF DE FRANGO C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA |
| CRECHE | BIFE DE FRANGO C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA |
| VEGETARIANO | STROGONOF DE SEITAN C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora

