

EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana de 6 a 10 de maio

SEGUNDA FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E CENOURA
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E CENOURA
VEGETARIANO	DOURADINHOS VEGETAIS C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA

SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE PORCO À PORTUGUESA C/ BATATINHAS, LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	FRANGO À PORTUGUESA C/ BATATINHAS, LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	SOJA À PORTUGUESA C/ BATATINHAS, LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA

SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
CRECHE	MASSADA DE PEIXE, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	MASSADA DE TOFU, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

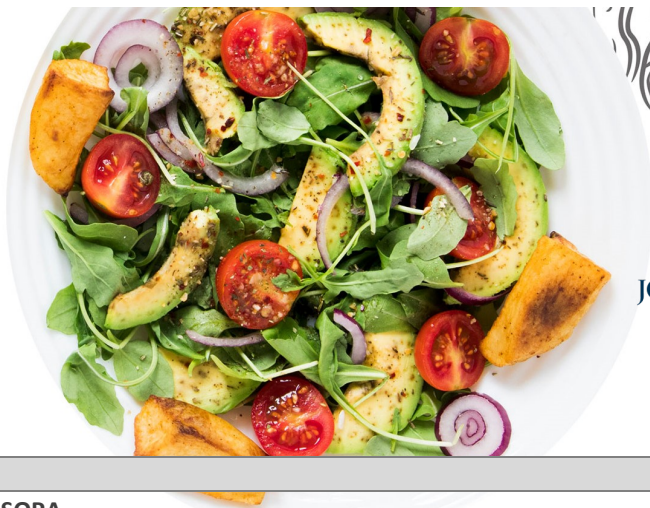
SOPA	COUVE LOMBARDA
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE VITELA C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E ALFACE
CRECHE	BIFINHOS DE VITELA C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E ALFACE
VEGETARIANO	BIFINHOS DE SEITAN C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA

SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	BACALHAU À BRÁS/PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora





EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana de 13 a 17 de maio

SEGUNDA FEIRA

SOPA	CREME DE ABÓBORA
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA), SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA

SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	LULAS ESTUFADAS C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
CRECHE	LULAS ESTUFADAS / PESCADA ESTUFADA C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA

SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ ARROZ DE CENOURA, SALADA ALFACE E TOMATE
CRECHE	CARNE ASSADA C/ ARROZ DE CENOURA, SALADA ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ ARROZ DE CENOURA, SALADA ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

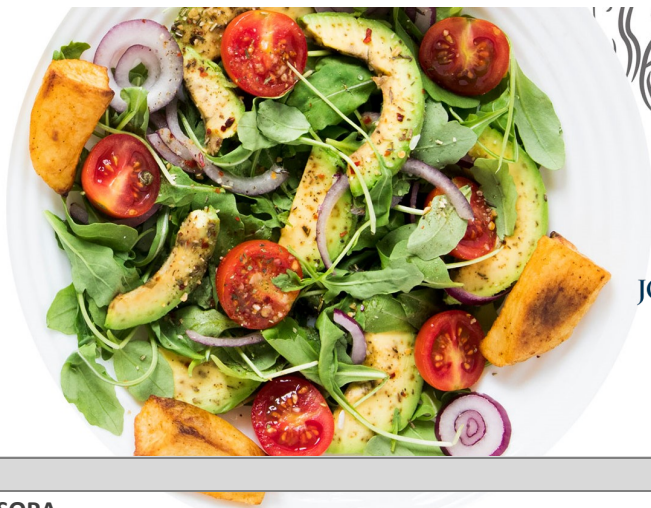
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA

SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO DE FRICASSÉ C/ ARROZ BRANCO, SALADA TOMATE E AGRIÃO
CRECHE	ARROZ DE FRANGO C/ SALADA DE TOMATE E AGRIÃO
VEGETARIANO	SOJA DE FRICASSÉ C/ ARROZ BRANCO, SALADA TOMATE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora





EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana de 20 a 24 de maio

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	FILETES PANADOS NO FORNO C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA TOMATE E CENOURA
CRECHE	FILETES PANADOS NO FORNO C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA TOMATE E CENOURA
VEGETARIANO	EMPANADILHA ESPINAFRES C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	SALADA FRANGO, FUSILI, CENOURA RALADA, MILHO E ALFACE
CRECHE	SALADA FRANGO, FUSILI, CENOURA RALADA, MILHO E ALFACE
VEGETARIANO	SALADA SEITAN, FUSILI, CENOURA RALADA, MILHO E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	PEIXE ASSADO NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	PEIXE ASSADO NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	OMELETE DE QUEIJO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE PORCO GUISADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE
CRECHE	PERÚ GUISADO C/ LEGUMES E ESPARGUETE
VEGETARIANO	TOFU GUISADO C/ LEGUMES E ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	ATUM C/ FEIJÃO FRADE, BATATAS, CENOURA E OVO
CRECHE	ATUM C/ FEIJÃO FRADE, BATATAS, CENOURA E OVO
VEGETARIANO	SEITAN C/ FEIJÃO FRADE, BATATAS, CENOURA E OVO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora





EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana de 27 a 31 de maio

SEGUNDA FEIRA

SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ALMONDEGAS C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
CRECHE	ALMONDEGAS C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	ALMONDEGAS (SOJA) C/ PURÉ BATATA, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO DO DIA	CALDEIRADA DE BACALHAU, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	CALDEIRADA DE PESCADA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	CALDEIRADA DE TOFU, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE FRANGO C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E AGRIÃO
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E AGRIÃO
VEGETARIANO	BIFINHOS DE SEITAN C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA-FEIRA

SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

SEXTA FEIRA

SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	ARROZ DE AVES, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	ARROZ DE AVES, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES E SOJA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora

