

Menu



EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana

De 6 a 10 de janeiro

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, CENOURA RALADA E ALFACE
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, CENOURA RALADA E ALFACE
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE LEGUMES C/ ARROZ PRIMAVERA, CENOURA RALADA E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

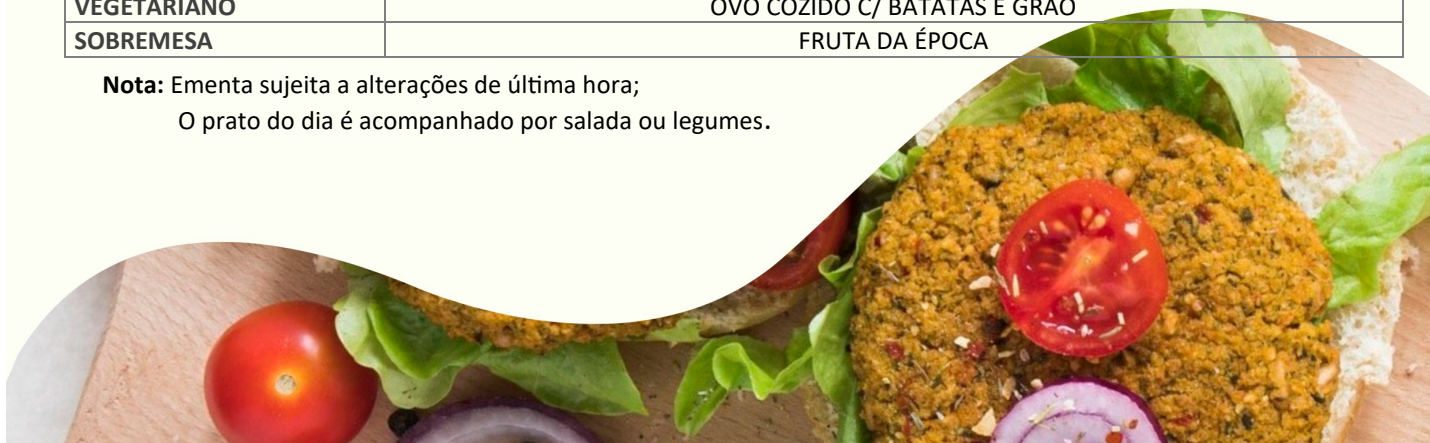
TERÇA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	SEITAN DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	PESCADA ASSADA NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	PESCADA ASSADA NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	TOFU ASSADO NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ LEGUMES E MASSA FUSILI
CRECHE	CARNE GUISADA C/LEGUMES E MASSA FUSILI
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ LEGUMES E MASSA FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ BATATAS E GRÃO
CRECHE	BACALHAU/PEIXE COZIDO C/ BATATAS E GRÃO
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E GRÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora;
O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.



Menu



EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana

De 13 a 17 de janeiro

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
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	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PEIXE ESPADA FRITO C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	PEIXE ESPADA FRITO C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	EMPANADILHAS LEGUMES C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO c/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ BATATINHAS E LEGIUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
CRECHE	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
VEGETARIANO	SALADA RUSSA C/ OVO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE ESTUFADA C/ ESPARGUETE, SALADA ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	CARNE ESTUFADA C/ ESPARGUETE, SALADA ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ ESPARGUETE, SALADA ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora;
O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.



Menu



EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana

De 20 a 24 de janeiro

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	PASTÉIS BACALHAU C/ ARROZ DE ERVILHAS, SALADA TOMATE E CENOURA RALADA
CRECHE	PASTÉIS BACALHAU C/ ARROZ DE ERVILHAS, SALADA TOMATE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	PASTÉIS DE LEGUMES C/ ARROZ DE ERVILHAS, SALADA TOMATE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

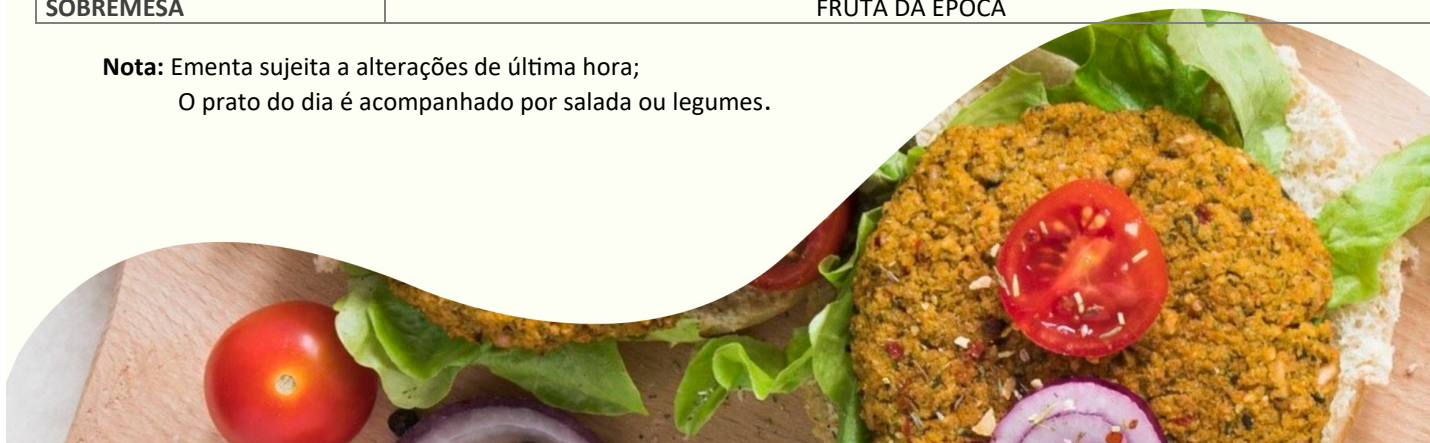
TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ALMÔNDegas C/ PURÉ DE BATATA, SALADA ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	ALMÔNDegas C/ PURÉ DE BATATA, SALADA ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	ALMÔNDegas DE SOJA C/ PURÉ DE BATATA, SALADA ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE, SALADA ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	MASSADA DE PEIXE, SALADA ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES E TOFU, SALADA ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES/CANJA
PRATO DO DIA	JARDINEIRA DE FRANGO
CRECHE	JARDINEIRA DE FRANGO
VEGETARIANO	JARDINEIRA DE SEITAN
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	MEDALHÕES PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ DE CENOURA E LEGUMES COZIDOS
CRECHE	MEDALHÕES PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ DE CENOURA E LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETAIS GRATINADOS C/ ARROZ CENOURA E LEGUMES COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora;
O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.



Menu



EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana

De 27 a 31 de janeiro

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	STROGONOF DE PORCO/PERÚ C/ PURÉ DE BATATA, SALADA TOMATE E ALFACE
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ PURÉ DE BATATA, SALADA TOMATE E ALFACE
VEGETARIANO	STROGONOF DE LEGUMES C/ PURÉ DE BATATA, SALADA TOMATE E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	BACALHAU/ PEIXE À BRÁS, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	ROLO DE CARNE C/ ESPARGUETE, SALADA COUVE ROXA E ALFACE
CRECHE	ROLO DE CARNE C/ ESPAERGUETE, SALADA COUVE ROXA E ALFACE
VEGETARIANO	SALSICHAS DE SOJA C/ ESPARGUETE, SALADA COUVE ROXA E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PESCADA ESTUFADA C/ BATATAS E LEGUMES COZIDOS
CRECHE	PESCADA ESTUFADA C/ BATATAS E LEGUMES COZIDOS
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ BATATAS E LEGUMES COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	ARROZ DE AVES C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	ARROZ DE AVES C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	RISOTTO DE COGUMELOS C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora;
O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.

