

Menu



EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana

De 3 a 7 de março

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

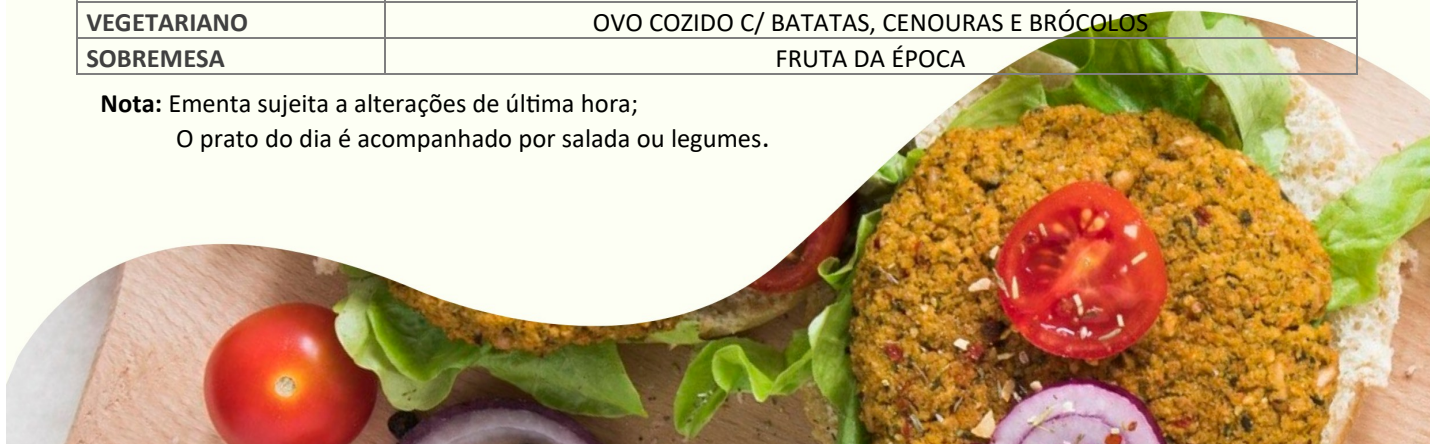
TERÇA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA TOMATE E AGRIÃO
CRECHE	FILETES C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA TOMATE E AGRIÃO
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE ESPINAFRES C/ ARROZ ERVILHAS, SALADA TOMATE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
CRECHE	ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	ALMONDEGAS (SOJA) C/ ESPARGUETE, SALADA ALFACE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS, CENOURAS E BRÓCOLOS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS, CENOURAS E BRÓCOLOS
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS, CENOURAS E BRÓCOLOS
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 10 a 14 de março

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

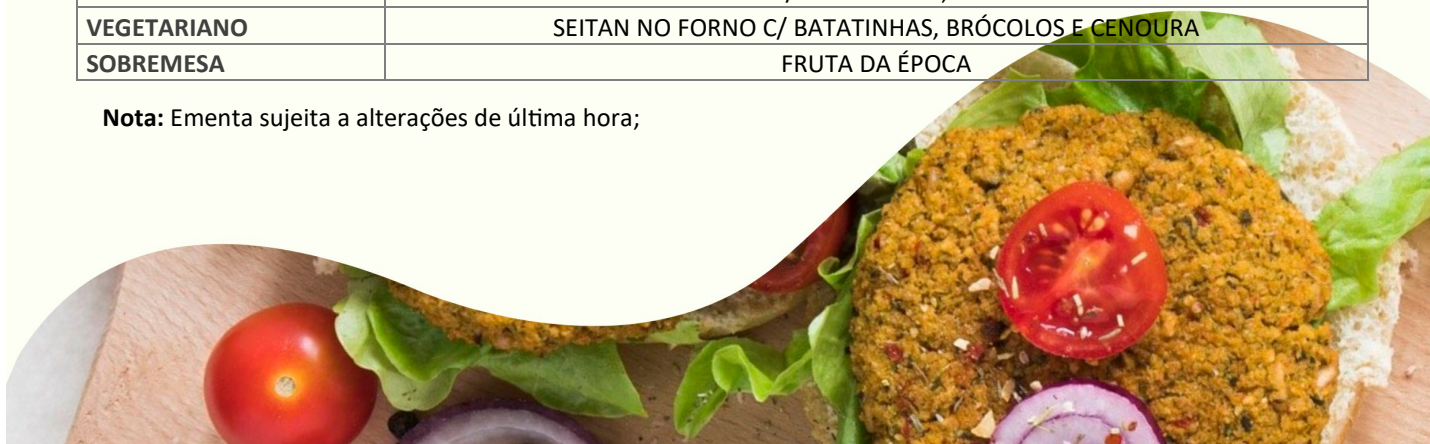
TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES/CANJA
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE FRANGO C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA AGRIÃO E COUVE ROXA
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ ESPARGUETE, SALADA AGRIÃO E COUVE ROXA
VEGETARIANO	BIFINHOS DE SOJA C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA AGRIÃO E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ BATATA, BRÓCULOS E CENOURA
CRECHE	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ BATATA, BRÓCULOS E CENOURA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ PURÉ BATATA, BRÓCULOS E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	ARROZ À VALÊNCIANA, SALADA ALFACE E TOMATE
CRECHE	ARROZ À VALÊNCIANA, SALADA ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	ERVILHAS C/ OVOS ESCALFADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E CENOURA
CRECHE	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E CENOURA
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora;



Menu



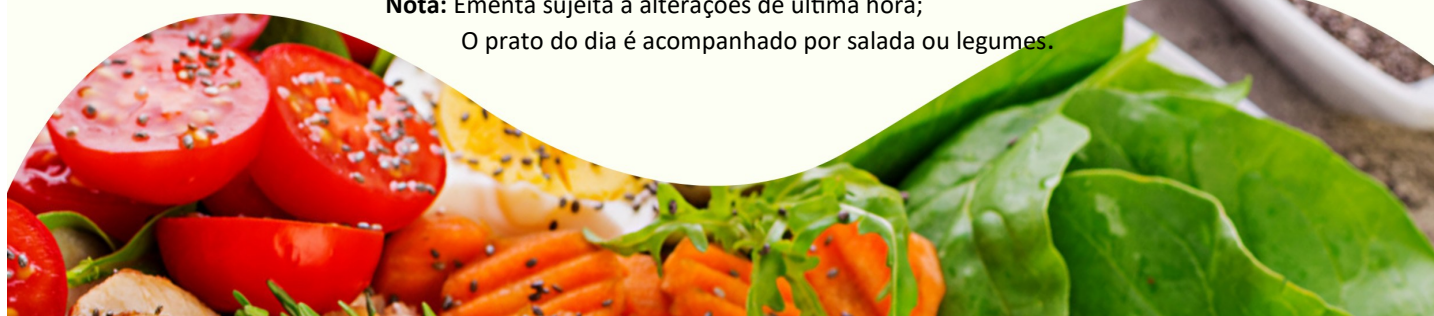
EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana

De 17 a 21 de março

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ARROZ DO MAR C/ SALADA ALFACE E TOMATE
CRECHE	ARROZ DE PEIXE C/ SALADA ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES E TOFU C/ SALADA ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	CARNE PORCO À PORTUGUESA C/ BATATINHAS/ARROZ, SALADA DE COUVE ROXA E AGRIÃO
CRECHE	FRANGO À PORTUGUESA C/ BATATINHAS/ARROZ, SALADA DE COUVE ROXA E AGRIÃO
VEGETARIANO	TOFU À PORTUGUESA C/ BATATINHAS/ARROZ, SALADA DE COUVE ROXA E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ NATAS, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	PEIXE COZIDO C/ LEGUMES / BACALHAU C/ NATAS, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	LEGUMES C/ NATAS, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	ESCALOPES DE VITELA C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E MILHO
CRECHE	ESCALOPES DE VITELA C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E MILHO
VEGETARIANO	ESCALOPES DE SOJA C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E MILHO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	EMPADÃO DE ATUM/PEIXE C/ LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	EMPADÃO DE ATUM/PEIXE C/ LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES C/ SALADA DE ALFACE TOMATE
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 24 a 28 de MARÇO

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	DOURADINHOS VEGETARIANOS C/ ARROZ PRIMAVERA, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE/CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO GUIADO C/ MACARRONETE E LEGUMES
CRECHE	FRANGO GUIADO C/ MACARRONETE E LEGUMES
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ MACARRONETE E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	BACALHAU COZIDO C/ BATATAS, GRÃO E CENOURA
CRECHE	PEIXE/BACALHAU COZIDO C/ BATATAS, GRÃO E CENOURA
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS, GRÃO E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA-FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	COSTELETAS C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E TOMATE
CRECHE	BIFE PERÚ C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	MARUCA NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	MARUCA NO FORNO C/ BATATINHAS E LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES C/ SALADA DE ALFACE TOMATE
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 31 de março a 4 de abril

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	MASSADA DE PEIXE, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	PERNAS DE FRANGO ASSADAS C/ ARROZ CENOURA, SALADA COUVE ROXA E TOMATE
CRECHE	PERNAS DE FRANGO ASSADAS C/ ARROZ CENOURA, SALADA COUVE ROXA E TOMATE
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ ARROZ CENOURA, SALADA COUVE ROXA E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

QUINTA-FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA C/SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA, C/ SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA(SOJA) C/ SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	PEIXE ESPADA C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E TOMATE
CRECHE	PEIXE ESPADA C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE ESPINAFRES E QUEIJO C/ ARROZ TOMATE, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

