

# Menu



EXTERNATO  
JOÃO XXIII

Semana

De 7 a 11 de abril

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	FILETES NO FORNO C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	RISSÓIS LEGUMES C/ ARROZ TOMATE, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE, CENOURAS E BRÓCOLOS COZIDOS
CRECHE	FRANGO C/ ESPARGUETE, CENOURAS E BRÓCOLOS COZIDOS
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE, CENOURAS E BRÓCOLOS COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA
CRECHE	BACALHAU COZIDO C/ BATATAS, CENOURAS E BRÓCOLOS
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS, SALADA DE TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	PERNA DE PERÚ ASSADA C/ ARROZ CENOURA, SALADA ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	PERNA DE PERÚ ASSADA C/ ARROZ CENOURA, SALADA ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ ARROZ CENOURA, SALADA ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA 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

Nota: Ementa sujeita a alterações de última hora;



# Menu



EXTERNATO  
JOÃO XXIII

*Semana*

De 14 a 18 de abril

	<b>SEGUNDA FEIRA</b>
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE, SALADA TOMATE E CENOURA RALADA
CRECHE	MASSADA DE PEIXE, SALADA TOMATE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES E TOFU, SALADA TOMATE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

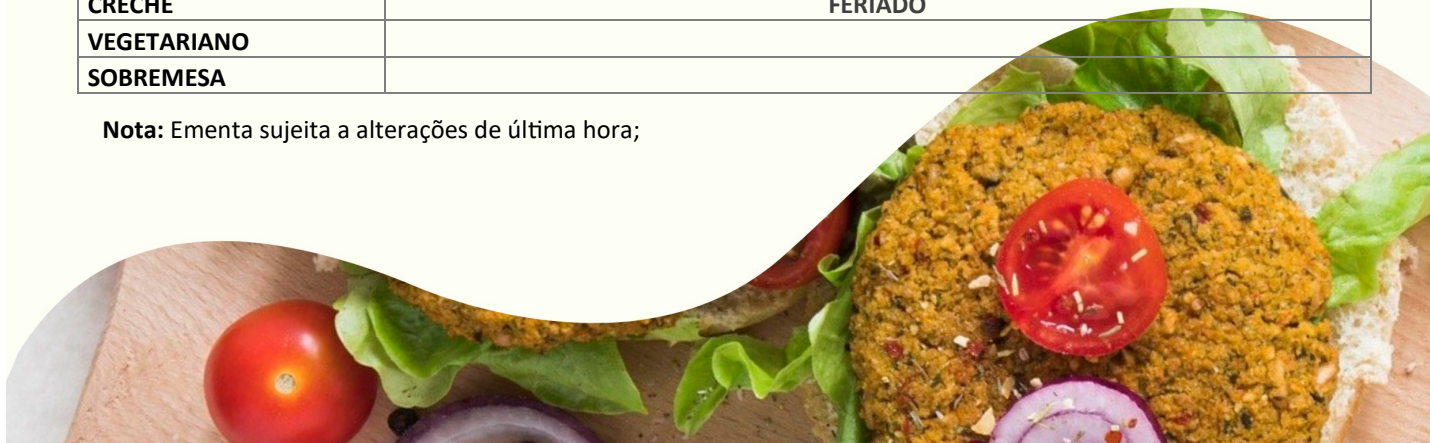
	<b>TERÇA FEIRA</b>
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	EMPADÃO (ARROZ) DE CARNE, SALADA DE ALFACE A AGRIÃO
CRECHE	EMPADÃO (ARROZ) DE CARNE, SALADA DE ALFACE A AGRIÃO
VEGETARIANO	EMPADÃO (ARROZ) DE SOJA, SALADA DE ALFACE A AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	<b>QUARTA FEIRA</b>
SOPA	AGRIÃO
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

	<b>QUINTA FEIRA</b>
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

	<b>SEXTA FEIRA</b>
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

**Nota:** Ementa sujeita a alterações de última hora;



# Menu



EXTERNATO  
JOÃO XXIII

*Semana*

De 21 a 25 de abril

	SEGUNDA FEIRA
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

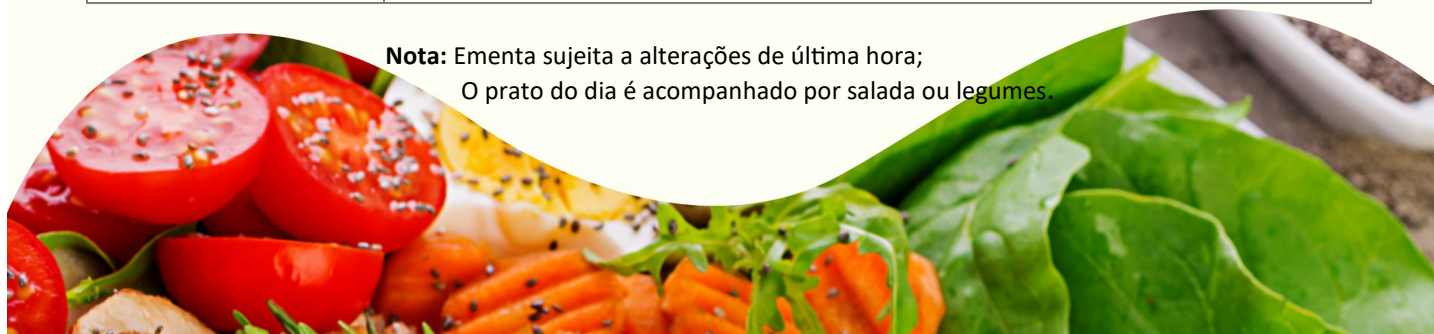
	TERÇA FEIRA
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE, SALADA CENOURA RALADA E COUVE ROXA
CRECHE	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE, SALADA CENOURA RALADA E COUVE ROXA
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETAIS C/ ESPARGUETE, SALADA CENOURA RALADA E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUARTA FEIRA
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	PESCADA NO FORNO C/ PURÉ BATATA, LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	PESCADA NO FORNO C/ PURÉ BATATA, LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/ PURÉ BATATA, LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUINTA FEIRA
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ CENOURA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ CENOURA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ARROZ CENOURA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	SEXTA FEIRA
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

**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 DE FEIJÃO, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE FEIJÃO, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	DOURADINHOS VEGETARIANOS C/ ARROZ DE FEIJÃO, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ FUSILI, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
CRECHE	CARNE ASSADA C/ FUSILI, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ FUSILI, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	EMPADÃO ATUM/PEIXE, C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	EMPADÃO ATUM/PEIXE, C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	EMPADÃO LEGUMES E TOFU, C/ SALADA ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

SEXTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ARROZ À VALÊNCIANA C/ SALADA ALFACE E TOMATE
CRECHE	ARROZ DE FRANGO C/ SALADA ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	CUSCUS C/ SEITAN E LEGUMES, SALADA ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

**Nota:** Ementa sujeita a alterações de última hora;



# Menu



EXTERNATO  
JOÃO XXIII

*Semana*

De 28 de abril a 2 de maio

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

TERÇA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ FUSILI, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
CRECHE	CARNE ASSADA C/ FUSILI, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ FUSILI, SALADA TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	EMPADÃO ATUM/PEIXE, C/ SALADA ALFACE E AGRÃO
CRECHE	EMPADÃO ATUM/PEIXE, C/ SALADA ALFACE E AGRÃO
VEGETARIANO	EMPADÃO LEGUMES E TOFU, C/ SALADA ALFACE E AGRÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	FERIADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

SEXTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ARROZ À VALÊNCIANA C/ SALADA ALFACE E TOMATE
CRECHE	ARROZ DE FRANGO C/ SALADA ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	CUSCUS C/ SEITAN E LEGUMES, SALADA 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.

