

Menu



EXTERNATO
JOÃO XXIII

Semana

De 5 a 9 de maio

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

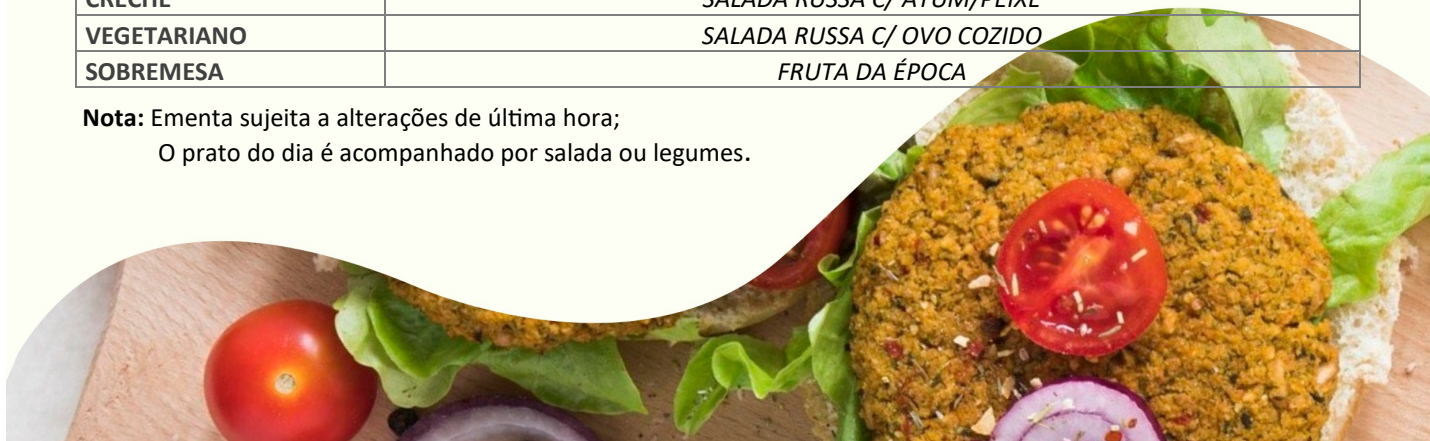
	TERÇA FEIRA
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	STROGONOF DE FRANGO C/ ARROZ, CENOURA RALADA E ALFACE
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ARROZ, CENOURA RALADA E ALFACE
VEGETARIANO	STROGONOF DE SEITAN C/ ARROZ, CENOURA RALADA E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUARTA FEIRA
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PEIXE COZIDO C/ BATATAS, BRÓCOLOS E CENOURA
CRECHE	PESCADO COZIDO C/ BATATAS, BRÓCOLOS E CENOURA
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS, BRÓCOLOS E CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUINTA FEIRA
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE, SALADA DE TOMATE E AGRIÃO
CRECHE	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE, SALADA DE TOMATE E AGRIÃO
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE, SALADA DE TOMATE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	SEXTA FEIRA
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
CRECHE	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
VEGETARIANO	SALADA RUSSA C/ OVO COZIDO
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 12 a 16 de maio

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

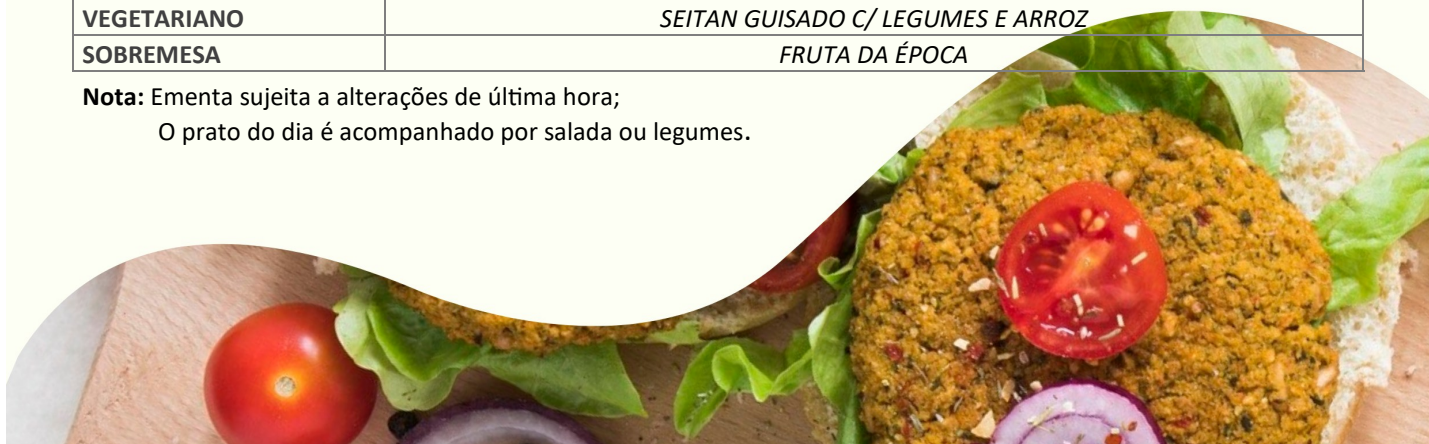
	TERÇA FEIRA
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	PEIXE ESPADA FRITO C/ ARROZ DE GRELOS, SALADA TOMATE E MILHO
CRECHE	PEIXE ESPADA FRITO C/ ARROZ DE GRELOS, SALADA TOMATE E MILHO
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE QUINOA C/ ARROZ DE GRELOS, SALADA DE TOMATE E MILHO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUARTA FEIRA
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	COSTELETAS C/ FUSILI E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ FUSILI E LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	OVO MEXIDO C/ FUSILI E LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	QUINTA FEIRA
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	PESCADA ESTUFADA C/ PURÉ BATATA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
CRECHE	PESCADA ESTUFADA C/PURÉ BATATA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ PURÉ BATA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

	SEXTA FEIRA
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	FRANGO GUISADO C/ LEGUMES E ARROZ
CRECHE	FRANGO GUISADO C/ LEGUMES E ARROZ
VEGETARIANO	SEITAN GUISADO C/ LEGUMES E ARROZ
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 19 a 23 de maio

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

TERÇA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE, SALADA AGRIÃO E CENOURA RALADA
CRECHE	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE, SALADA AGRIÃO E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ ESPARGUETE, SALADA AGRIÃO E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	BACALHAU COZIDO C/ GRÃO, BATATAS E CENOURAS
CRECHE	BACALHAU COZIDO C/ GRÃO, BATATAS E CENOURAS
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ GRÃO, BATATAS E CENOURAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ARROZ DE FRANGO CORADINHO, C/ SALADA DE ALFACE E MILHO
CRECHE	ARROZ DE FRANGO CORADINHO, C/ SALADA DE ALFACE E MILHO
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES E TOFU, C/ SALADA DE ALFACE E MILHO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E COUVE FLOR
CRECHE	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E COUVE FLOR
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E COUVE FLOR
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 26 a 30 de maio

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	PANADOS DE FRANGO C/ ARROZ CENOURA, SALADA TOMATE E ALFACE
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ ARROZ CENOURA, SALADA TOMATE E ALFACE
VEGETARIANO	RISSOIS VEGETARIANOS C/ ARROZ CENOURA, SALADA TOMATE E ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	SALADA DE ATUM/PEIXE C/ FEIJÃO FRADE, BATATAS E CENOURAS
CRECHE	SALADA DE ATUM/PEIXE C/ FEIJÃO FRADE, BATATAS E CENOURAS
VEGETARIANO	SALADA DE FEIJÃO FRADE, BATATAS E CENOURAS E OVO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
CRECHE	ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
VEGETARIANO	ALMONDEGAS (SOJA) C/ ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E AGRIÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	ARROZ DO MAR C/ SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	ARROZ DO MAR C/ SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ SALSICHAS VEGETARINAS, SALADA ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ PURÉ DE BATATA, SALADA DE TOMATE E MILHO
CRECHE	BIFINHOS C/ PURÉ DE BATATA, SALADA DE TOMATE E MILHO
VEGETARIANO	BIFINHOS DE SEITAN C/ PURÉ DE BATATA, SALADA DE TOMATE E MILHO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

