



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 04-05-2026 a 08-05-2026

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	ARROZ A VALÊNCIANA, SALADA CENOURA RALADA E ALFACE
CRECHE	ARROZ À VALÊNCIANA, SALADA CENOURA RALADA E ALFACE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES E TOFU, SALADA 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	ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA DE TOMATE E AGRIÃO
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA, SALADA DE TOMATE E AGRIÃO
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA), SALADA DE TOMATE E AGRIÃO
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: • Ementas sujeitas a alterações de última hora.



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 11-05-2026 a 15-05-2026

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
VEGETARIANO	BIFINHOS (SOJA) C/ COGUMELOS E ESPARGUETE, SALADA DE ALFACE E CENOURA RALADA
SOBREMESA	

TERÇA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	LULINHAS ESTUFADAS C/ LEGUMES E ARROZ
CRECHE	LULINHAS ESTUFADAS C/ LEGUMES E ARROZ
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE QUINOA C/ ARROZ, 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 GUIADO C/ LEGUMES E ARROZ
CRECHE	FRANGO GUIADO C/ LEGUMES E ARROZ
VEGETARIANO	SEITAN GUIADO C/ LEGUMES E ARROZ
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTA: • Ementas sujeitas a alterações de última hora.



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 18-05-2026 a 22-05-2026

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	PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E COUVE FLOR
CRECHE	PESCADA NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E COUVE FLOR
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/ BATATINHAS, BRÓCOLOS E COUVE FLOR
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTA: • Ementas sujeitas a alterações de última hora.



EXTERNATO
JOÃO XXIII

EMENTA

Semana de 25-05-2026 a 29-05-2026

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: • Ementas sujeitas a alterações de última hora.