



**Externato Nossa  
Senhora da Assunção**

**Semi - Internato Nossa  
Senhora da Assunção**



# EMENTA

MAIO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>01 a 04</b>	–	<b>FERIADO</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Rolo de carne com esparguete <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Courgette <b>Prato:</b> Bacalhau à brás <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Jardineira de frango <b>Fruta da época ou doce</b>
<b>07 a 11</b>	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Hambúrguer no forno com massa tricolor <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Camponesa <b>Prato:</b> Arroz de atum <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Lombo de porco com tagliattelli <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Filetes panados com arroz de tomate <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Feijão com couve <b>Prato:</b> Carbonara <b>Fruta da época ou doce</b>
<b>14 a 18</b>	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Panados de queijo e fiambre com arroz de cenoura <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Salada de atum com ovo e feijão frade <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Carne guisada com massa espiral <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Arroz de peixe <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Frango assado com massa de laços <b>Fruta da época ou doce</b>
<b>21 a 25</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Croquetes com arroz de ervilhas <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Massinha de peixe <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Minestrone <b>Prato:</b> Empadão de carne <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Feijão com hortaliça <b>Prato:</b> Bacalhau espiritual <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Bifes de frango com cogumelos e batata frita <b>Fruta da época ou doce</b>
<b>28 a 31</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Lasanha de carne <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Calamares com arroz de cenoura <b>Fruta da época ou doce</b>	–	<b>FERIADO</b>	–

