



**Externato Nossa  
Senhora da Assunção**

**Semi - Internato Nossa  
Senhora da Assunção**



# EMENTA

OUTUBRO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
01 a 05	<b>Sopa:</b> Minestrone <b>Prato:</b> Almofadas de carne com arroz de cenoura <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Bacalhau à brás <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Feijão verde <b>Prato:</b> Carne guisada com massa <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Arroz de atum <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>FERIADO</b>
08 a 12	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora <b>Prato:</b> Massa espiral com salsicha e ovo mexido <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Salada de peixe <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Feijão com lombardo <b>Prato:</b> Bifes panados com massa espiral <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Pastéis de bacalhau com arroz de tomate <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Jardineira de frango <b>Fruta da época ou doce</b>
15 a 19	<b>Sopa:</b> Abóbora com massinhas <b>Prato:</b> Almôndegas estufadas com puré de batata <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Tesourinhos no forno com arroz alegre <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Perna de porco assado com batata frita <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Massada de salmão <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato:</b> Rolo de carne com arroz de ervilhas <b>Fruta da época ou doce</b>
22 a 26	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Courgete <b>Prato:</b> Rissóis de atum com arroz de cenoura <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Rolo de carne com massa de laços <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Feijão com hortaliça <b>Prato:</b> Filetes panados com arroz <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Camponesa <b>Prato:</b> Hambúrguer no forno com esparguete <b>Fruta da época ou doce</b>
29 a 31	<b>Sopa:</b> Grão <b>Prato:</b> Panados de frango no forno com massa tagliattelli <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Bacalhau espiritual <b>Fruta da época ou doce</b>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Bifinhos com cogumelos e arroz <b>Fruta da época ou doce</b>	—	—

