



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de setembro - 2021

			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA
01 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM MILHO E BATATA	*****	ALFACE	LIMÃO	MELANCIA
02 5ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	BRÓCOLIS REFOGADO	TOMATE COM MILHO	MANGA	LARANJA LIMA
03 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	LEGUMES NO VAPOR	ACELGA E ALFACE	LARANJA	PUDIM
06 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	BATATA RECHEADA COM QUEIJO E TOMATE	TRICOLOR	MORANGO	BANANA
07 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE DE FORNO OU OVOS COZIDOS	CENOURA PALITO	ALFACE E TOMATE	ABACAXI	MELÃO
08 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	VINAGRETE	LARANJA	GELATINA
09 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	*****	ALFACE E ERVILHA	MORANGO	MANGA
10 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	BATATA AO FORNO	MISTA	MANGA	MAÇÃ
13 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM CUBOS AO MOLHO VERMELHO	REPOLHO REFOGADO	ALFACE COM CENOURA	CAJU	MAMÃO
14 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	*****	TRICOLOR	LIMÃO	GELATINA COLORIDA
15 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO	PURÊ DE BATATA COM CENOURA	ALFACE	MORANGO	MANGA
16 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	ALMÔDEGAS	*****	TOMATE COM ERVILHA	UVA	MELANCIA
17 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	PICADINHO DE CARNE	LEGUMES NO VAPOR	VINAGRETE	MANGA	MAÇÃ
20 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS/ MEXIDOS	REPOLHO REFOGADO	ALFACE E PEPINO	LIMÃO	LARANJA LIMA
21 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	CENOURA/ CHUCHU	ALFACE CRESPA	TANGERINA	MARIA MOLE
22 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA	BATATA AO FORNO	TOMATE COM CENOURA	UVA	BANANA
23 5ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	CREME DE MILHO	ALFACE E TOMATE	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS
24 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CABOTIÃ REFOGADA	TRICOLOR	MORANGO	BRIGADEIRO
27 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE DE FORNO OU OVOS COZIDOS	BRÓCOLIS REFOGADO	TOMATE COM CENOURA	ABACAXI	LARANJA
28 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE	CAJU	PAVÊ DE ABACAXI
29 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	VINAGRETE	TANGERINA	MELANCIA
30 5ºF	ARROZ	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM CABOTIÃ	*****	BETERRABA COZIDA	LIMÃO	MANGA

OBS: ESSE CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO NA AUSÊNCIA DE MERCADORIAS NA FONTE DE ABASTECIMENTO.

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO

CRN3 66668/P

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de setembro - 2021

CAFÉ DA MANHÃ

01 4°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
02 5°F	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
03 6°F	Bolo de laranja
06 2°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
07 3°F	Pão de queijo ou pão francês
08 4°F	Pão de leite com margarina/requeijão
09 5°F	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
10 6°F	Bolo de fubá cremoso
13 2°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
14 3°F	Pão de leite com margarina/requeijão
15 4°F	Pão de leite com margarina/requeijão
16 5°F	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
17 6°F	Bolo formigueiro

20 2°F	Pão de leite com margarina/requeijão
21 3°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
22 4°F	Pão de queijo ou pão francês
23 5°F	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
24 6°F	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
27 2°F	Pão de leite com margarina/requeijão
28 3°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
29 4°F	Pão de queijo ou pão francês
30 5°F	Pão francês ou torrada com queijo mussarela

CAFÉ DA TARDE

01 4°F	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
02 5°F	Suco de laranja com maçã e torrada de pão francês
03 6°F	Bolo de laranja
06 2°F	Pão de forma com queijo, alface e tomate
07 3°F	Bolinho de chuva
08 4°F	Vitamina de banana com aveia e torrada de pão francês
09 5°F	Pipoca
10 6°F	Bolo de fubá cremoso
13 2°F	Pão de forma com queijo, alface e tomate
14 3°F	Bolinho de chuva
15 4°F	Pipoca
16 5°F	Vitamina/suco de banana com mamão e torrada de pão francês
17 6°F	Bolo formigueiro

20 2°F	Bolacha doce
21 3°F	Vitamina/suco de banana com maçã e torrada de pão francês
22 4°F	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
23 5°F	Pipoca
24 6°F	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
27 2°F	Pão de forma com queijo, alface e tomate
28 3°F	Bolacha doce
29 4°F	Suco de laranja com maçã e torrada de pão francês
30 5°F	Pipoca

OBS: OS LANCHES SERÃO ACOMPANHADOS POR LEITE E NESCAU, CHÁ OU SUCO.