

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO/19

### Almoço

		DIA DO TRABALHADOR			SALADAS	SUCOS	SOBREMESAS
01 4ªF	FERIADO		#####	#####	#####	#####	#####
02 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	FRANGO ASSADO	#####	MAIONESE LEGUMES	MANGA	MELANCIA
03 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	VERDURA REFOGADA	BETERRABA COZIDA	LARANJA	PUDIM
06 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE COM BATATA E CHEIRO VERDE	#####	ACELGA/TOMATE	CAJÚ	BANANA
07 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	PEITO DE FRANGO GRELHADO	#####	SALADA TRICOLOR	UVA	DOCE LEITE CREMOSO
08 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE/ FAROFA	VINAGRETE	ABACAXI	LARANJA LIMA
09 5ªF	#####	MACARRÃO AO MOLHO DE CARNE MOÍDA	CARNE EM CUBOS	#####	ALFACE/TOMATE	MORANGO	MANGA
10 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE EMPANADO	PURÊ DE BATATA	PEPINO EM CUBINHOS	LARANJA	MELÃO
13 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA COM BATATA	REPOLHO REFOGADO	ALFACE CRESPA	MANGA	PUDIM
14 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO AO MOLHO	POLENTA CREMOSA	FOLHAS/ CENOURA	MARACUJÁ	GELATINA
15 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE /FAROFA	VINAGRETE	UVA	LARANJA LIMA
16 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	SOBRE COXA ASSADA	#####	PEPINO/TOMATE	LIMÃO	DOCE DE BANANA
17 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRALDINHA REFOGADA	ABOBRINHA REFOGADA	CENOURA RALADA	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
20 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE MOÍDA	#####	COUVE- FLOR COM BETERRABA COZIDA	MANGA	BANANA
21 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRE COXA FRANGO REFOGADA C/ CH. VERDE	VIRADO DE COUVE	TOMATE	MARACUJÁ	PAVÊ DE CHOCOLATE
22 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE /FAROFA	VINAGRETE	MORANGO	LARANJA LIMA
23 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	BIFE EM TIRAS CEBOLADAS	#####	FOLHAS DESFILADAS	UVA	PUDIM
24 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM TIRAS AO MOLHO VERMELHO	BATATA ASSADA	ACELGA COM BETERRABA COZIDA	ABACAXI	MOSAICO
27 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	MANDIOCA FRITA	ALFACE CRESPA	LIMÃO	BANANA
28 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO EMPANADO	COUVE REFOGADO	BATATA COM OVOS	MORANGO	MANGA
29 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE /FAROFA	VINAGRETE	UVA	LARANJA LIMA
30 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	BOLINHO DE CARNE	#####	LEGUMES NO AZEITE	CAJÚ	GELATINA
31 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	REPOLHO REFOGADO	ALFACE/CENOURA	LARANJA	ABACAXI EM CUBINHOS

OBS- ESTE CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO NA AUSÊNCIA DE MERCADORIAS NA FONTE DE ABASTECIMENTO.

OBS- SERÃO SERVIDAS TODAS AS 2ª FEIRAS E 6ª FEIRAS PARA OS MENORES DO INFANTIL DO INTEGRAL SOPAS.

DRA. CARMEN ANTONIA CAZARIN OZORES

(NUTRICIONISTA)

CRN- 4077

## Café da Manhã

01	4ªF	FERIADO – DIA DO TRABALHADOR	17	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
02	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	20	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
03	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	21	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
06	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	22	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
07	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	23	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
08	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA	24	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
09	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	27	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
10	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	28	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
13	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	29	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
14	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	30	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
15	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA	31	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
16	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA			

## Café da Tarde

01	4ªF	FERIADO – DIA DO TRABALHADOR	17	6ªF	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE
02	5ªF	VITAMINA DE FRUTAS C/ BOLACHA ÁGUA E SAL	20	2ªF	ROSQUINHAS DE CÔCO
03	6ªF	BOLO DE FUBÁ CREMOSO	21	3ªF	TORRADAS COM REQUEIJÃO
06	2ªF	PÃO DE FORMA COM FRIOS	22	4ªF	PÃO FRANCÊS COM FRIOS
07	3ªF	BOLACHA DOCE	23	5ªF	BOLACHA SALGADA COM PATÊ DE PRESUNTO
08	4ªF	PÃO FRANCÊS ASSADO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO	24	6ªF	BOLO DE LARANJA
09	5ªF	PIPOCA	27	2ªF	BOLACHA DOCE
10	6ªF	BOLO DE BANANA	28	3ªF	VITAMINA DE FRUTAS C/BOLACHA DE ÁGUA E SAL
13	2ªF	BOLACHA SALGADA COM REQUEIJÃO	29	4ªF	PÃO DE QUEIJO
14	3ªF	VITAMINA DE BANANA E AVEIA C/ BOLACHA ÁGUA E SAL	30	5ªF	PIPOCA
15	4ªF	BOLINHO DE CHUVA	31	6ªF	BISNAGUINHA COM PATÊ DE FRIOS
16	5ªF	BOLACHA DOCE			

OBS. OS LANCHES SERÃO ACOMPANHADOS COM LEITE E NESCAU, CHÁ OU SUÇO.

Dra. Carmen Antonia Cazarin Ozores  
(Nutricionista)  
CRN- 4077