

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO/19

### Almoço

01 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OVO	CENOURA EM CUBINHOS	SALADAS ALFACE CRESPA	SUCOS LIMÃO	SOBREMESAS BANANA
02 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO ENSOPADO	FAROFA DE COUVE	BETERRABA COZIDA	MORANGO	GELATINA
03 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE E FAROFA	VINAGRETE	LIMÃO	GELATINA
04 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	LINGUIÇA TOSCANA	#####	LEGUMES NA SALSAS	MANGA	SALADA DE FRUTAS
05 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	REPOLHO REFOGADO	TRICOLOR	LARANJA	PUDIM
08 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS FRITOS OU COZIDOS	VERDURA REFOGADA	TOMATE COM CENOURA	CAJÚ	MELANCIA
09 3ªF	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
10 4ªF	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
11 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	ESCALOPINHO	#####	MISTA	MORANGO	GELATINA COLORIDA
12 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE EM CUBINHO	#####	BETERRABA COZIDA	LARANJA	PUDIM
15 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA AO MOLHO	POLENTA	ALFACE/TOMATE	ABACAXI	BANANA
16 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CENOURA E CHUCHU	TOMATE/ACELGA	LIMÃO	MERENGUE
17 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE	VINAGRETE	TANGERINA	LARANJA LIMA
18 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	FRANGO ASSADO	#####	ALFACE	MANGA	MANGA
19 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	CABOTIÃ REFOGADA	FOLHAS DESFIADAS/ CENOURA RALADA	LARANJA	MARIA MOLE
22 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS	MANDIOCA FRITA	BETERRABA COZIDA COM BRÓCOLIS	CAJÚ	BANANA
23 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO AO MOLHO VERMELHO	PURÊ MISTO	TOMATE	LARANJA	MELÃO
24 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE E FAROFA	VINAGRETE	MORANGO	GELATINA
25 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	FILEZINHO DE FRANGO EMPANADO	#####	FOLHAS DESFIADAS/ PEPINO FATIADO	MANGA	PUDIM
26 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	ESCALOPINHO	BATATA AO FORNO	MISTA	ABACAXI	MANGA
29 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	CENOURA PALITO	ALFACE/TOMATE	CAJÚ	BANANA
30 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO COM BATATA	VERDURA REFOGADA	ACELGA	UVA	DOCE DE ABÔBORA
31 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE E FAROFA	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA LIMA

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	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	17	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
02	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	18	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
03	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA	19	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
04	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	22	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
05	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	23	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
08	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	24	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
09	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	25	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
10	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA	26	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
11	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	29	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
12	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	30	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
15	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	31	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
16	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA			

## Café da Tarde

01	2ªF	PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	17	4ªF	BAURU COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO
02	3ªF	BOLACHA DOCE	18	5ªF	BOLACHA SALGADA COM REQUEIJÃO
03	4ªF	PÃO FRANCÊS ASSADO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO	19	6ªF	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE
04	5ªF	PIPOCA	22	2ªF	PÃO FRANCÊS
05	6ªF	BOLO DE FUBÁ CREMOSO	23	3ªF	TORRADAS COM REQUEIJÃO
08	2ªF	BOLACHA SALGADA COM REQUEIJÃO	24	4ªF	BOLACHA DOCE
09	3ªF	PÃO FRANCÊS COM FRIOS	25	5ªF	PÃO FRANCÊS
10	4ªF	BOLACHA DOCE	26	6ªF	BOLO DE LARANJA
11	5ªF	PÃO DE LEITE	29	2ªF	PÃO DE LEITE
12	6ªF	BOLO DE BANANA	30	3ªF	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO /BOLACHA ÁGUA E SAL
15	2ªF	BOLACHA DOCE	31	4ªF	BOLINHO DE CHUVA
16	3ªF	VITAMINA DE BANANA E AVEIA C/ BOLACHA ÁGUA E SAL			

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

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