

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO/18

Almoço

					SALADAS	SUCOS	SOBREMESAS
01 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOIDA COM CENOURA	POLENTA	ALFACE CRESPA	LIMÃO	MELANCIA
02 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	LINGUIÇA CALABRESA	#####	MAIONESE LEGUMES	MANGA	ABACAXI EM CUBINHOS
03 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	VERDURA REFOGADA	ALFACE/TOMATE	LARANJA	PUDIM
06 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE COM BATATA E CHEIRO VERDE	#####	ACELGA/TOMATE	FRUTAS	BANANA
07 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO COM CENOURA	#####	SALADA VERDE	UVA	DOCE LEITE CREMOSO
08 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE ASSADA	PURÊ DE BATATAS	ALFACE LISA	LARANJA	GELATINA
09 5ªF	#####	MACARRÃO AO MOLHO DE CARNE MOÍDA	ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO	#####	ALFACE/TOMATE	PÊSSEGO	MANGA
10 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE EMPANADO	CABOTIÃ REFOGADA	PEPINO EM CUBINHOS	ABACAXI	MELÃO
13 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA COM BATATA	REPOLHO REFOGADO	ALFACE CRESPA	MANGA	PAÇOCA
14 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA FRITA	SALADA VERDE	MARACUJÁ	GELATINA
15 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE REFOGADO	VINAGRETE	FRUTAS	LARANJA LIMA
16 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	NUGHETS DE PEITO DE FRANGO	#####	PEPINO/TOMATE	PÊSSEGO	MARIA MOLE
17 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE EMPANADO	ABOBRINHA REFOGADA	ALFACE COM TOMATE	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
20 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	LEGUMES COZIDOS	FOLHAS DESFIADAS	MANGA	BANANA
21 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	PEITO DE FRANGO A MILANESA	COUVE REFOGADA	TOMATE	LARANJA	ABACAXI
22 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA	#####	ALFACE LISA	MORANGO	GELATINA
23 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	CARNE EM CUBOS	#####	FOLHAS DESFIADAS	UVA	PUDIM
24 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM TIRAS AO MOLHO VERMELHO	BATATA ASSADA	COUVE- FLOR COM BETERRABA COZIDA	ABACAXI	LARANJA LIMA
27 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	MANDIOCA FRITA	ALFACE CRESPA	LIMÃO	BANANA
28 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRE COXA FRANGO ASSADO	COUVE REFOGADO	BATATA COM OVOS	MORANGO	MANGA
29 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE REFOGADO	VINAGRETE	FRUTAS	LARANJA LIMA
30 5ªF	#####	MACARRÃO MOLHO DE CARNE MOÍDA	ESCALOPE DE CARNE	#####	LEGUMES NO AZEITE	PÊSSEGO	GELATINA
31 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	REPOLHO REFOGADO	ALFACE/CENOURA	UVA	MAMÃO

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

Café da Tarde

01	4ªF	TORRADAS COM PATÊ DE PRESUNTO	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 REQUEIJÃO E CENOURA RALADA	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 SUCO.

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