

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO/19

ALMOÇO

01 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	FILÉ DE FRANGO	#####	ALFACE / FOLHAS	MANGA	SALADA DE FRUTAS
02 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	REPOLHO REFOGADO	TRICOLOR	LARANJA	PUDIM
05 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS OU FRITOS	COBOTÃ REFOGADA	TOMATE COM ALFACE	CAJÚ	MELANCIA
06 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA FRITA	ALFACE/TOMATE	UVA	COCADA
07 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE E FAROFA	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA LIMA
08 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	ALMÔNDEGAS	#####	MISTA	MORANGO	GELATINA
09 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA CEBOLADA	PURÊ DE BATATA	FOLHAS DESFIADAS	ABACAXI	ABACAXI
12 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA AO MOLHO	POLENTA	ALFACE/TOMATE	UVA	BANANA
13 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO EMPANADO	CENOURA E CHUCHU	TOMATE/ACELGA	LIMÃO	MANGA
14 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA COM BATATA	VERDURA REFOGADA	VINAGRETE	TANGERINA	LARANJA LIMA
15 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	FRANGO ASSADO	#####	ALFACE	MANGA	MELÃO
16 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	CABOTIÃ REFOGADA	FOLHAS DESFIADAS/ CENOURA RALADA	LARANJA	MARIA MOLE
19 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	ENSOPADO DE CARNE	MANDIOCA FRITA	BETERRABA COZIDA COM BRÓCOLIS	CAJÚ	BANANA
20 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFE DE FRANGO	BAATA PALHA	TOMATE	LARANJA	MELÃO
21 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA COM CARNE MOÍDA	VERDURA REFOGADA	ALFACE	MORANGO	GELATINA
22 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	SALSICHA AO MOLHO	#####	FOLHAS DESFIADAS/ PEPINO FATIADO	MANGA	MELANCIA
23 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	ESCALOPINHO	BATATA DOCE ASSADA	MISTA	ABACAXI	MANGA
26 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	ABOBRINHA REFOGADA	ALFACE/TOMATE	LIMÃO	BANANA
27 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO COM BATATA	VERDURA REFOGADA	ACELGA	UVA	MOUSSE DE LIMÃO
28 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE E FAROFA	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA LIMA
29 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	BOLINHO DE CARNE	#####	PEPINO/TOMATE	MORANGO	GELATINA
30 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRE COXA DE FRANGO ASSADA	ABOBRINHA REFOGADA	ALFACE/CENOURA	LARANJA	PUDIM

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	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	19	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
02	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	20	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
05	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	21	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
06	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	22	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
07	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA	23	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
08	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	26	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
09	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	27	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
12	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	28	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA
13	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	29	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
14	4ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM MARGARINA	30	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
15	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA			
16	6ªF	PÃO FRANCÊS OU PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO			

Café da Tarde

01	5ªF	PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO E CENOURA RALADA	19	2ªF	BAURU COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO
02	6ªF	BOLACHA DOCE	20	3ªF	BOLACHA SALGADA COM PATÊ DE PRESUNTO
05	2ªF	PÃO FRANCÊS ASSADO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO	21	4ªF	BOLO DE BANANA
06	3ªF	PIPOCA	22	5ªF	HOT DOG
07	4ªF	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	23	6ªF	TORRADAS COM REQUEIJÃO
08	5ªF	BOLACHA SALGADA COM REQUEIJÃO	26	2ªF	BOLACHA DOCE
09	6ªF	PÃO FRANCÊS COM FRIOS	27	3ªF	PÃO DE FORMA COM QUEIJO, ALFACE E TOMATE
12	2ªF	HOT DOG	28	4ªF	BOLO DE FUBÁ CREMOSO
13	3ªF	BISNAGUINHA COM PATÊ DE FRIOS	29	5ªF	BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
14	4ªF	BOLINHO DE CHUVA	30	6ªF	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO /BOLACHA ÁGUA E SAL
15	5ªF	ROSQUINHAS DE CÔCO			
16	6ªF	VITAMINA DE BANANA E AVEIA C/ BOLACHA ÁGUA E SAL			

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

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