

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO/18

Almoço

01 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	CENOURA EM CUBINHOS	SALADAS ALFACE CRESPA	SUCOS LIMÃO	SOBREMESAS BANANA
02 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO MILANESA	CREME DE MILHO	FOLHAS DESFIADAS	MORANGO	PAVÊ DE CHOCOLATE
03 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO	PURÊ DE BATATA	ALFACE COM PEPINO	LIMÃO	GELATINA
04 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	LINGUIÇA TOSCANA ASSADA	#####	LEGUMES NA SALSA	MANGA	SALADA DE FRUTAS
05 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	REPOLHO REFOGADO	TRICOLOR	LARANJA	PUDIM
08 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS OU FRITOS	VERDURA REFOGADA	TOMATE COM CENOURA	PÊSSEGO	MELANCIA
09 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA FRITA	ALFACE/TOMATE	UVA	PÉ DE MOÇA
10 4ªF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE E FAROFA	VINAGRETE	LIMÃO	LARANJA LIMA
11 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	FRALDINHA EM CUBOS ASSADA	#####	MISTA	MORANGO	GELATINA COLORIDA
12 6ªF	FERIADO	NOSSA SENHORA APARECIDA	#####	#####	#####	#####	#####
15 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA REFOGADA	BATATA SOUTÊ	ALFACE/TOMATE	ABACAXI	BANANA
16 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA	CENOURA E CHUCHU	TOMATE/ACELGA	LIMÃO	DAN TOP
17 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	ESCAROLA REFOGADA	VINAGRETE	TANGERINA	LARANJA LIMA
18 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	FRANGO ASSADO (SOBRECOXA)	#####	ALFACE	MANGA	MAMÃO
19 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	CABOTIÃ REFOGADA	FOLHAS DESFIADAS/ CENOURA RALADA	LARANJA	MARIA MOLE
22 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	MANDIOCA FRITA	BETERRABA COZIDA COM BRÓCOLIS	PÊSSEGO	BANANA
23 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO AO MOLHO VERMELHO	POLENTA	TOMATE	LARANJA	MELÃO
24 4ªF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA COM CARNE MOÍDA	VERDURA REFOGADA	ALFACE	MORANGO	GELATINA
25 5ªF	#####	MACARRÃO C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA	NUGHETS DE PEITO DE FRANGO	#####	FOLHAS DESFIADAS/ PEPINO FATIADO	MANGA	PUDIM
26 6ªF	ARROZ	FEIJÃO	ESCALOPINHO	CABOTIÃ REFOGADA	MISTA	ABACAXI	MANGA
29 2ªF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	BATATA DOCE ASSADA	ALFACE/TOMATE	PESSEGO	BANANA
30 3ªF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESPINAFRE REFOGADA	ACELGA	UVA	PAÇOÇA DE AMENDOIM
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 BISNAGUINHA COM MARGARINA
02	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	18	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
03	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA	19	6ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
04	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	22	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
05	6ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO	23	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
08	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	24	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA
09	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA	25	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA
10	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA	26	6ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
11	5ªF	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	29	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO
12	6ªF	FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA	30	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA
15	2ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM REQUEIJÃO	31	4ªF	PÃO FRANCÊS OU BISNAGUINHA COM MARGARINA
16	3ªF	PÃO FRANCÊS OU TORRADAS COM MARGARINA			

Café da Tarde

01	2ªF	PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO E CENOURA RALADA	17	4ªF	BAURU COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO
02	3ªF	BOLACHA DOCE	18	5ªF	BOLACHA SALGADA COM PATÊ DE PRESUNTO
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 DE MEL
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 DE FORMA COM QUEIJO, ALFACE E TOMATE
10	4ªF	BOLACHA DOCE	26	6ªF	BOLO DE LARANJA
11	5ªF	BISNAGUINHA COM PATÊ DE FRIOS	29	2ªF	BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
12	6ªF	FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA	30	3ªF	VITAMINA DE BANANA E MAMÃO /BOLACHA ÁGUA E SAL
15	2ªF	ROSQUINHAS DE CÔCO	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