

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de DEZEMBRO - 2021

			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA
01 4°F	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	LEGUMES NO VAPOR	SALADA DE REPOLHO	UVA	ABACAXI
02 5°F	MACARRÃO	MOLHO BRANCO	FRANGO DESFIADO COM MILHO E ERVILHA	*****	TOMATE E ERVILHA	MORANGO	MELÃO
03 6°F	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	PURÊ DE BATATAS	TRICOLOR	PÊSSEGO	GELATINA
06 2°F	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS/MEXIDOS	POLENTA	ALFACE E BETERRABA	TANGERINA	LARANJA LIMA
07 3°F	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	PURÊ DE CABOTIÃ	REPOLHO E TOMATE	MORANGO	ABACAXI
08 4°F	ARROZ	FEIJOA DINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	VINAGRETE	TANGERINA	SALADA DE FRUTAS
09 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ALMÔNDEGAS	SALADA DE ERVILHA COM TOMATE	AGRIÃO	LIMÃO	PAVÊ DE PÊSSEGO
10 6°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	POLENTA	ALFACE E PEPINO	UVA	MAÇÃ
13 2°F	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	BRÓCOLIS REFOGADO	ALFACE E TOMATE	MORANGO	GELATINA COLORIDA
14 3°F	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	PURÊ DE BATATA	RÚCULA	PÊSSEGO	LARANJA LIMA
15 4°F	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	*****	ALFACE	TANGERINA	ABACAXI
16 5°F	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	*****	TOMATE E ERVILHA	UVA	MOUSSE DE PÊSSEGO
17 6°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	CREME DE MILHO	AGRIÃO	LIMÃO	MELÃO
20 2°F	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE DE FORNO	BETERRABA	ALFACE E TOMATE	MORANGO	MAMÃO

OBS: ESSE CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO NA AUSÊNCIA DE MERCADORIAS NA FONTE DE ABASTECIMENTO.

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de DEZEMBRO- 2021

CAFÉ DA MANHÃ

01 4ºF	Pão de queijo ou pão francês
02 5ºF	Bolinho de chuva
03 6ºF	Pão com queijo, alface e tomate
06 2ºF	Bolacha doce
07 3ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
08 4ºF	Bolo de maçã com canela
09 5ºF	Pão francês com mussarela
10 6ºF	Pão de queijo
13 2ºF	Biscoito de água e sal com requeijão
14 3ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
15 4ºF	Pão de queijo
16 5ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
17 6ºF	Suco de melancia com limão e torrada de pão francês
20 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão

CAFÉ DA TARDE

01 4ºF	Pão de queijo
02 5ºF	Bolinho de chuva
03 6ºF	Pão de forma com queijo, alface e tomate
06 2ºF	Biscoito doce
07 3ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
08 4ºF	Bolo de maçã com canela
09 5ºF	Pão francês com mussarela
10 6ºF	Pipoca
13 2ºF	Biscoito de água e sal com requeijão
14 3ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
15 4ºF	Pão de queijo
16 5ºF	Pão com queijo, alface e tomate
17 6ºF	Suco de melancia com limão e torrada de pão francês
20 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão

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