



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de JANEIRO- 2022

			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA
18 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE MERLUZA GRELHADO	PURÊ DE BATATA DOCE	ALFACE E TOMATE	LIMÃO	MOUSSE DE PÊSSEGO
19 4ºF	ARROZ	FEIJOADI NHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA	VINAGRETE	MORANGO	LARANJA LIMA
20 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	LEGUMES NO VAPOR	TOMATE E ERVILHA	UVA	MAMÃO
21 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	BATATA GRATINADA	REPOLHO REFOGADO	LARANJA	MELANCIA
24 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	*****	RÚCULA	UVA	GELATINA
25 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	BRÓCOLIS REFOGADO	TRICOLOR	TANGERINA	PAVÊ DE PÊSSEGO
26 4ºF	ARROZ	FEIJOA DINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	VINAGRETE	LIMÃO	SALADA DE FRUTAS
27 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	SALADA DE ERVILHA E MILHO	ALFACE E PEPINO	LARANJA	MAÇÃ
28 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	CREME DE MILHO	ALFACE E TOMATE	MORANGO	GELATINA COLORIDA
31 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	CENOURA PALITO	BRÓCOLIS	UVA	LARANJA LIMA

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

**NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P**

Cardápio de JANEIRO - 2022

CAFÉ DA MANHÃ

18 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
19 4ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
20 5ºF	Bolo de cenoura com chocolate
21 6ºF	Suco de mamão com laranja e torrada de pão francês
24 2ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
25 3ºF	Bolacha doce
26 4ºF	Suco de abacaxi com hortelã e torrada de pão francês
27 5ºF	Pão francês com mussarela
28 6ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
31 2ºF	Pão com queijo, alface e tomate

CAFÉ DA TARDE

18 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
19 4ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
20 5ºF	Bolo de cenoura com chocolate
21 6ºF	Suco de mamão com laranja e torrada de pão francês
24 2ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
25 3ºF	Bolacha doce
26 4ºF	Suco de abacaxi com hortelã e torrada de pão francês
27 5ºF	Pão francês com mussarela
28 6ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
31 2ºF	Pão com queijo, alface e tomate

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

**NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P**