



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de MARÇO - 2022

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
03 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	FRANGO EM CUBOS AO MOLHO	SUFLÊ DE CHUCHU	ALFACE	UVA	BANANA
04 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	PICADINHO DE CARNE	POLENTA	ALFACE E CENOURA	TANGERINA	GELATINA
07 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS/OMELETE DE FORNO	LEGUMES VARIADOS	BRÓCOLIS	MORANGO	MELÃO
08 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	*****	RÚCULA	LARANJA	MAMÃO
09 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	BETERRABA	MARACUJÁ	LARANJA LIMA
10 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	LEGUMES NO VAPOR	TRICOLOR	LIMÃO	SALADA DE FRUTAS
11 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	PURÊ DE BATATA	REPOLHO	UVA	GELATINA
14 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO PICADO	BATATA ASSADA	RÚCULA	LARANJA	MELÃO
15 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	*****	SALADA VARIADA	MORANGO	CREME DE LIMÃO
16 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE BATATA	ACELGA	TANGERINA	MAMÃO
17 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	ALMÔNDEGAS	CHUCHU	ALFACE	UVA	MANGA
18 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	PURÊ DE CABOTIÃ	ALFACE, TOMATE E PEPINO	LARANJA	PUDIM
21 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE DE FORNO/OVO FRITO	ESPINAFRE REFOGADO	RÚCULA	MORANGO	LARANJA LIMA
22 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PICADINHO DE FRANGO	BRÓCOLIS	ALFACE, TOMATE E CENOURA	TANGERINA	MARIA MOLE
23 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	TOMATE COM CENOURA	UVA	CREME DE MORANGO
24 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	BIFE ACEBOLADO	LEGUMES VARIADOS	ALFACE E TOMATE	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS
25 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	COUVE FLOR GRATINDA	TOMATE	MORANGO	GELATINA
28 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	*****	ALFACE E CENOURA RALADA	LIMÃO	MELÃO
29 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	REPOLHO REFOGADO	BETERRABA	LARANJA	MAMÃO
30 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE S/ CEBOLA	MANGA	PUDIM
31 5ºF	MACARRÃO	MOLHO BRANCO/VERMELHO	FILÉ DE FRANGO EM TIRAS	BRÓCOLIS	ALFACE E CENOURA RALADA	UVA	LARANJA LIMA

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

OBS: 2ª OPÇÃO DE PRATO PRINCIPAL SERÁ FILÉ DE FRANGO OU OVO.

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de MARÇO- 2021

CAFÉ DA MANHÃ

01 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
04 5ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
05 6ºF	Torrada recheada com queijo
07 2ºF	Pão de queijo ou pão francês
08 3ºF	Pão francês com margarina/requeijão
09 4ºF	Vitamina de maçã com banana e torrada
10 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
11 6ºF	Torrada recheada com queijo
14 2ºF	Bolo formigueiro
15 3ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
16 4ºF	Suco de melancia com limão e torrada de pão francês
17 5ºF	Bolo de baunilha
18 6ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão

21 2ºF	Bolinho de chuva
22 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
23 4ºF	Vitamina de abacate e torrada
24 5ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
25 6ºF	Pão francês com margarina/requeijão
28 2ºF	Bolo de laranja
29 3ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
30 4ºF	Suco de abacaxi com hortelã e torrada
31 5ºF	Pão de queijo ou pão francês

CAFÉ DA TARDE

01 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
04 5ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
05 6ºF	Torrada recheada com queijo
07 2ºF	Pão de queijo ou pão francês
08 3ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
09 4ºF	Vitamina de maçã com banana e torrada
10 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
11 6ºF	Pipoca
14 2ºF	Bolo formigueiro
15 3ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
16 4ºF	Suco de melancia com limão e torrada de pão francês
17 5ºF	Bolo de baunilha
18 6ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão

21 2ºF	Bolinho de chuva
22 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
23 4ºF	Vitamina de abacate e torrada
24 5ºF	Pipoca
25 6ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
28 2ºF	Bolo de laranja
29 3ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
30 4ºF	Suco de abacaxi com hortelã e torrada
31 5ºF	Pão de queijo ou pão francês

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

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P