



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	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>	21 2ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
04 5ºF	<b>Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.</b>	22 3ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
05 6ºF	<b>Torrada recheada com queijo</b>	23 4ºF	<b>Vitamina de abacate e torrada</b>
07 2ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>	24 5ºF	<b>Pão francês ou torrada com queijo mussarela</b>
08 3ºF	<b>Pão francês com margarina/requeijão</b>	25 6ºF	<b>Pão francês com margarina/requeijão</b>
09 4ºF	<b>Vitamina de maçã com banana e torrada</b>	28 2ºF	<b>Bolo de laranja</b>
10 5ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>	29 3ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
11 6ºF	<b>Torrada recheada com queijo</b>	30 4ºF	<b>Suco de abacaxi com hortelã e torrada</b>
14 2ºF	<b>Bolo formigueiro</b>	31 5ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
15 3ºF	<b>Pão de leite com margarina/requeijão</b>		
16 4ºF	<b>Suco de melancia com limão e torrada de pão francês</b>		
17 5ºF	<b>Bolo de baunilha</b>		
18 6ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>		

### CAFÉ DA TARDE

01 3ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>	21 2ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
04 5ºF	<b>Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.</b>	22 3ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
05 6ºF	<b>Torrada recheada com queijo</b>	23 4ºF	<b>Vitamina de abacate e torrada</b>
07 2ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>	24 5ºF	<b>Pipoca</b>
08 3ºF	<b>Pão de leite com margarina/requeijão</b>	25 6ºF	<b>Pão de leite com margarina/requeijão</b>
09 4ºF	<b>Vitamina de maçã com banana e torrada</b>	28 2ºF	<b>Bolo de laranja</b>
10 5ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>	29 3ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
11 6ºF	<b>Pipoca</b>	30 4ºF	<b>Suco de abacaxi com hortelã e torrada</b>
14 2ºF	<b>Bolo formigueiro</b>	31 5ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
15 3ºF	<b>Pão de leite com margarina/requeijão</b>		
16 4ºF	<b>Suco de melancia com limão e torrada de pão francês</b>		
17 5ºF	<b>Bolo de baunilha</b>		
18 6ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>		

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

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO  
CRN3 66668/P