



EXTERNATO NOSSA SENHORA  
DO SAGRADO CORAÇÃO

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de ABRIL - 2022

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
01 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	COUVE FLOR GRATINADA	TOMATE E ALFACE	MORANGO	BRIGADEIRO
04 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS/OVOS MEXIDOS	CREME DE MILHO	RÚCULA E ALFACE	TANGERINA	MAMÃO
05 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	PURÊ DE CABOTIÃ	BRÓCOLIS	MORANGO	MELÃO
06 4ºF	ARROZ	FEIJOADI- NHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA	VINAGRETE	MARACUJÁ	LARANJA LIMA
07 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	ALMÔNDEGAS	LEGUMES NO VAPOR	TRICOLOR	UVA	CREME DE MORANGO
08 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	BATATA ASSADA	RÚCULA	LIMÃO	GELATINA
11 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	BATATA GRATINADA	TOMATE	LARANJA	MELANCIA
12 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BRÓCOLIS	SALADA VARIADA	MANGA	MELÃO
13 4ºF	ARROZ	FEIJOADI- NHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA	ALFACE E TOMATE	MORANGO	LARANJA LIMA
14 5ºF	QUINTA	FEIRA	SANTA				
15 6ºF	SEXTA	FEIRA	SANTA				
18 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE DE FORNO/OVO FRITO	BATATA À DORÊ	BETERRABA	LIMÃO	GELATINA
19 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	BATATA PALHA	RÚCULA	UVA	GELATINA
20 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	ABOBRINHA	ALFACE, TOMATE E CENOURA	TANGERINA	GELATINA
21 5ºF	TIRADENTES						
22 6ºF	TIRADENTES	EMENDA					
25 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	TOMATE	TANGERINA	BANANA
26 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ALFACE E CENOURA RALADA	LARANJA	CREME DE LIMÃO
27 4ºF	ARROZ	FEIJOADI- NHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE S/ CEBOLA	UVA	LARANJA LIMA
28 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	HAMBURGUINHO	LEGUMES NO VAPOR	TRICOLOR	LIMÃO	GELATINA
29 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS ACEBOLADO	BATATA AO FORNO	ALFACE E CENOURA RALADA	MARACUJÁ	MARIA MOLE

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 ABRIL- 2022

### CAFÉ DA MANHÃ

01 6ºF	<b>Bolo de chocolate</b>
04 2ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
05 3ºF	<b>Vitamina de mamão com banana e torrada</b>
06 4ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
07 5ºF	<b>Pão francês ou torrada com queijo mussarela</b>
08 6ºF	<b>Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.</b>
11 2ºF	<b>Torrada recheada com queijo</b>
12 3ºF	<b>Pão de leite com margarina/requeijão</b>
13 4ºF	<b>Suco de melancia com limão e torrada de pão francês</b>
14 5ºF	<b>Bolo formigueiro</b>
15 6ºF	<b>Pão francês com margarina/requeijão</b>
18 2ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
19 3ºF	<b>Suco de abacaxi com hortelã e torrada de pão francês</b>

20 4ºF	<b>Torrada recheada com queijo</b>
21 5ºF	<b>Bolo de cenoura</b>
22 6ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
25 2ºF	<b>Pão francês com margarina/requeijão</b>
26 3ºF	<b>Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.</b>
27 4ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
28 5ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
29 6ºF	<b>Vitamina de banana com maçã e torrada</b>

### CAFÉ DA TARDE

01 6ºF	<b>Bolo de chocolate</b>
04 2ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
05 3ºF	<b>Vitamina de mamão com banana e torrada</b>
06 4ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
07 5ºF	<b>Pipoca</b>
08 6ºF	<b>Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.</b>
11 2ºF	<b>Torrada recheada com queijo</b>
12 3ºF	<b>Pão de leite com margarina/requeijão</b>
13 4ºF	<b>Suco de melancia com limão e torrada de pão francês</b>
14 5ºF	<b>Bolo formigueiro</b>
15 6ºF	<b>Pão francês com margarina/requeijão</b>
18 2ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
19 3ºF	<b>Suco de abacaxi com hortelã e torrada de pão francês</b>

20 4ºF	<b>Pipoca</b>
21 5ºF	<b>Bolo de cenoura</b>
22 6ºF	<b>Pão de queijo ou pão francês</b>
25 2ºF	<b>Pão francês com margarina/requeijão</b>
26 3ºF	<b>Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.</b>
27 4ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
28 5ºF	<b>Pão francês ou torrada com margarina/requeijão</b>
29 6ºF	<b>Vitamina de banana com maçã e torrada</b>

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

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