



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de MAIO - 2022

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
02 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE MOÍDA	*****	MIX DE FOLHAS COM CENOURA	UVA	BANANA
03 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	PURÊ DE BATATA	ALFACE E TOMATE	LARANJA	MELÃO
04 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	PURÊ DE CABOTIÃ	TOMATE	MORANGO	GELATINA
05 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	FILÉ DE FRANGO À MILANESA	BRÓCOLIS	TOMATE E PEPINO	MARACUJÁ	GELATINA
06 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	PICADINHO DE CARNE	MANDIOCA	RÚCULA	MANGA	PUDIM
09 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS	BATATA RECHEADA COM QUEIJO	ALFACE E TOMATE	LIMÃO	MELANCIA
10 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE E CENOURA	LARANJA	MAMÃO
11 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE	MARACUJÁ	LARANJA LIMA
12 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	ABOBRINHA GRATINADA	MIX DE FOLHAS	MORANGO	MARIA MOLE
13 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	POLENTA	RÚCULA	UVA	GELATINA
16 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	PURÊ DE CABOTIÃ	ALFACE E TOMATE	TANGERINA	ABACAXI
17 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA) ASSADO	BATATA À DORÊ	ALFACE	LIMÃO	PAVÊ DE PÊSSEGO
18 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	SUFLÊ DE CHUCHU	ALFACE E TOMATE	MARACUJÁ	MELÃO
19 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	HAMBURGUINHO	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE, TOMATE E CENOURA	UVA	MAMÃO
20 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS ACEBOLADO	CREME DE MILHO	AGRIÃO	MORANGO	BRIGADEIRO
23 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OMELETE DE FORNO	COUVE-FLORES GRATINADA	TOMATE	MARACUJÁ	BANANA
24 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE E CENOURA RALADA	LIMÃO	MARIA MOLE
25 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE	MARACUJÁ	LARANJA LIMA
26 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	PICADINHO DE FRANGO	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE E TOMATE	UVA	MANGA
27 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	*****	MIX DE FOLHAS	MORANGO	GELATINA
30 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	LASANHA	*****	ALFACE E TOMATE	MANGA	BANANA
31 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE À MILANESA	VAGEM REFOGADA	RÚCULA	LIMÃO	BRIGADEIRO

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 MAIO- 2022

CAFÉ DA MANHÃ

02 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
03 3ºF	Bolo chocolate
04 4ºF	Pão de queijo ou pão francês
05 5ºF	Suco de mamão com laranja e torrada
06 6ºF	Bolacha recheada
09 2ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
10 3ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
11 4ºF	Suco de abacaxi com hortelã e torrada de pão francês
12 5ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
13 6ºF	Pão de queijo ou pão francês
16 2ºF	Torrada recheada com queijo
17 3ºF	Bolinho de chuva
18 4ºF	Vitamina de banana com morango e torrada

19 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
20 6ºF	Bolo de cenoura
23 2ºF	Vitamina de mamão com maçã e banana e torrada
24 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
25 4ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
26 5ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
27 6ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
30 2ºF	Vitamina de abacate e torrada
31 3ºF	Bolacha recheada

CAFÉ DA TARDE

02 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
03 3ºF	Bolo chocolate
04 4ºF	Pão de queijo ou pão francês
05 5ºF	Suco de mamão com laranja e torrada
06 6ºF	Bolacha recheada
09 2ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
10 3ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
11 4ºF	Suco de abacaxi com hortelã e torrada de pão francês
12 5ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
13 6ºF	Pão de queijo ou pão francês
16 2ºF	PIPOCA
17 3ºF	Bolinho de chuva
18 4ºF	Vitamina de banana com morango e torrada

19 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
20 6ºF	Bolo de cenoura
23 2ºF	Vitamina de mamão com maçã e banana e torrada
24 3ºF	Pão de queijo ou pão francês
25 4ºF	Bruscheta - torrada de pão francês assada com queijo ralado, azeite e tomate.
26 5ºF	Pão francês ou torrada com queijo mussarela
27 6ºF	Pão de leite com margarina/requeijão
30 2ºF	Vitamina de abacate e torrada
31 3ºF	PIPOCA

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

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Projeto integral saudável:

Nutricionista Helena Miranda Trujillo
CRN 3 66668/P.

Cronograma: MAIO/22 - Tema: **Comer com atenção plena.**

17/05

"Passos do
Mindful Eating"

Falaremos com as crianças sobre a necessidade de se comer com atenção plena. O almoço desse dia será guiado, onde utilizaremos a prática do 'Mindful Eating', que consiste em comer devagar, prestando atenção na comida. Será ensinado um passo-a-passo que auxiliará.

23/05

"Prestando
atenção no
alimento"

Com base no que foi ensinado na dinâmica anterior, nesse dia eles treinarão a prática do "Mindful eating" comendo a sobremesa.