



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de JANEIRO- 2023

	PRATO PRINCIPAL		GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA	
19 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	HAMBURGUINHO	LEGUMES ASSADOS	TOMATE E CENOURA	UVA	MOUSSE DE LIMÃO
20 6°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	CREME DE MILHO	ALFACE E PEPINO	LARANJA	MELANCIA
23 2°F	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BATATA GRATINADA	ALFACE E TOMATE	LIMÃO	MAMÃO
24 3°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	PURÊ DE BATATA	ALFACE E RÚCULA	UVA	GELATINA COLORIDA
26 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CENOURA PALITO	ALFACE E TOMATE	MORANGO	PAVÊ DE PÊSSEGO
27 6°F	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	BATATA DORÊ	ALFACE E CENOURA	UVA	GELATINA
30 2°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E BETERRABA	LARANJA	BANANA
31 3°F	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	BRÓCOLIS REFOGADO	ALFACE E BETERRABA	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS

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

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

Cardápio de JANEIRO - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

19 5°F	Bolo de cenoura com chocolate
20 6°F	Suco de abacaxi e torrada de pão francês
23 2°F	Pão francês com mussarela
24 3°F	Bolinho de chuva
26 5°F	Pão de queijo ou pão francês
27 5°F	Bolo de laranja com calda de chocolate
28 6°F	Biscoito de água e sal e torrada com requeijão
31 2°F	Pão francês com frios

CAFÉ DA TARDE

19 5°F	Bolo de cenoura com chocolate
20 6°F	Suco de abacaxi e torrada de pão francês
23 2°F	Pão francês com mussarela
24 3°F	Bolinho de chuva
26 5°F	Pão de queijo ou pão francês
27 5°F	Bolo de laranja com calda de chocolate
28 6°F	Biscoito de água e sal e torrada com requeijão
31 2°F	Pão francês com frios

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

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