



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de FEVEREIRO- 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
01 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA	VINAGRETE	MORANGO	LARANJA LIMA
02 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E CENOURA	ABACAXI	GELATINA UVA
03 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	BATATA GRATINADA	TOMATE E BETERRABA	UVA	PUDIM COCO
06 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM TIRAS	CREME DE MILHO	ALFACE E CENOURA	MORANGO	MELÃO
07 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE PEIXE (MERLUZA)	BRÓCOLIS REFOGADO	ALFACE E BETERRABA	ABACAXI	BRIGADEIRO
08 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE E TOMATE	TANGERINA	SALADA DE FRUTAS
09 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO/ BRANCO	FILÉ DE FRANGO	CENOURA PALITO	SALADA BRÓCOLIS	LIMÃO	MOUSSE DE MORANGO
10 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	BATATA DORÊ	ALFACE E PEPINO	UVA	MELANCIA
13 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	BRÓCOLIS	ALFACE E BETERRABA	LARANJA	ABACAXI
14 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE ABÓBORA	ALFACE AMERICANA	LIMÃO	MOUSSE SENSÇÃO
15 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA/ BANANA MILANESA	VINAGRETE	TANGERINA	LARANJA LIMA
16 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	BIFE ACEBOLADO	LEGUMES ASSADOS	TOMATE E PEPINO	MORANGO	BEIJINHO
17 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	PURÊ DE BATATA	ALFACE E CENOURA	ABACAXI	GELATINA MORANGO
23 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	HAMBURGUINHO	CHUCHU REFOGADO	TOMATE COM CENOURA	LIMÃO	BANANA
24 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	CREME DE MILHO	ALFACE E TOMATE	MORANGO	MARIA MOLE
27 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	BATATA PALHA	ALFACE E BETERRABA	TANGERINA	MANGA
28 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	MANDIOCA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	UVA	MOUSSE CHOCOLATE

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

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P

Cardápio de FEVEREIRO - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

01 4ºF	Pão de queijo
02 5ºF	Suco de abacaxi e pão francês
03 6ºF	Pão com frios
06 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
07 3ºF	Bolo de chocolate com calda
08 4ºF	Bolacha doce e salgada
09 5ºF	Bolinho de chuva
10 6ºF	Misto quente
13 2ºF	Pão de queijo ou pão francês
14 3ºF	Torrada e bolacha wafer
15 4ºF	Suco de tangerina e pão francês
16 5ºF	Iogurte de morango

17 6ºF	Pão de queijo
23 5ºF	Bolo formigueiro
24 6ºF	Suco de morango, torrada e pão francês
27 2ºF	Bolacha recheada e bolacha salgada
28 3ºF	Pipoca e bolacha

CAFÉ DA TARDE

01 4ºF	Pão de queijo
02 5ºF	Suco de abacaxi e pão francês
03 6ºF	Pão com frios
06 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
07 3ºF	Bolo de chocolate com calda
08 4ºF	Bolacha doce e salgada
09 5ºF	Bolinho de chuva
10 6ºF	Misto quente
13 2ºF	Pão de queijo ou pão francês
14 3ºF	Torrada e bolacha wafer
15 4ºF	Suco de tangerina e pão francês
16 5ºF	Iogurte de morango

17 6ºF	Pão de queijo
23 5ºF	Bolo formigueiro
24 6ºF	Suco de morango, torrada e pão francês
27 2ºF	Bolacha recheada e bolacha salgada
28 3ºF	Pipoca e bolacha

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