



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de ABRIL - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
03 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	PURÊ DE BATATA	ALFACE E CENOURA	GOIABA	MAMÃO
04 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	*****	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	LIMÃO	PUDIM CHOCOLATE
05 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE GRELHADO	LEGUMES ASSADOS	TOMATE E CENOURA	MARACUJÁ	MELÃO
10 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	BATATA DORÊ	TOMATE E BETERRABA	TANGERINA	MELANCIA
11 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA	BATATA EM PALITO ASSADA	ALFACE E TOMATE	LIMÃO	MOUSSE DE MORANGO
12 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA/ BANANA MILANESA	VINAGRETE	ABACAXI	LARANJA LIMA
13 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	ESPINAFRE REFOGADO	TOMATE E BETERRABA	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
14 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	CREME DE MILHO	ALFACE E TOMATE	MORANGO	MARIA MOLE
17 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE E PEPINO	UVA	BANANA
18 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE PEIXE	PURÊ DE BATATA	TOMATE E CENOURA	GOIABA	PUDIM DE COCO
19 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	COUVE-FLOR GRATINADA	TOMATE E BETERRABA	LIMÃO	MELÃO
20 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/ BRANCO	BIFE À MILANESA	CENOURA PALITO	ALFACE AMERICANA E TOMATE	ABACAXI	BRIGADEIRO
24 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	MACARRÃO COM ATUM E TOMATE CEREJA	ALFACE	MARACUJÁ	ABACAXI
25 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	BRÓCOLIS REFOGADO	ALFACE AMERICANA E TOMATE	LIMÃO	MOUSSE DE LIMÃO
26 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA	ALFACE E CENOURA	TANGERINA	LARANJA LIMA
27 5ºF	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS NO VAPOR	ALFACE AMERICANA E TOMATE	MORANGO	PUDIM
28 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	*****	BRÓCOLIS E BETERRABA	MARACUJÁ	GELATINA FRAMBOESA

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

OBS 2: SERÁ OFERTADO COMO OPÇÃO DE BEBIDA SUCO NATURAL COM FRUTAS DA ÉPOCA. E A 2ª OPÇÃO DE PRATO PRINCIPAL SERÁ FILÉ DE FRANGO OU OVO.

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P

Cardápio de ABRIL - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

03 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
04 3ºF	Pão de queijo
05 4ºF	Misto quente/ Queijo quente
10 2ºF	Pão com frios
11 3ºF	Torrada e bolacha wafer
12 4ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
13 5ºF	Bolo formigueiro
14 6ºF	Bolinho de chuva
17 2ºF	Pão de queijo ou pão francês
18 3ºF	Pão com frios
19 4ºF	Bolacha doce e salgada
20 5ºF	Misto quente/ Queijo quente

24 2ºF	Pão de queijo
25 3ºF	Bolo de laranja
26 4ºF	Pão com frios
27 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
28 6ºF	Bolinho de chuva

CAFÉ DA TARDE

03 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
04 3ºF	Pão de queijo
05 4ºF	Misto quente/ Queijo quente
10 2ºF	Pão com frios
11 3ºF	Torrada e bolacha wafer
12 4ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
13 5ºF	Bolo formigueiro
14 6ºF	Bolinho de chuva
17 2ºF	Pão de queijo ou pão francês
18 3ºF	Pão com frios
19 4ºF	Bolacha doce e salgada
20 5ºF	Misto quente/ Queijo quente

24 2ºF	Pão de queijo
25 3ºF	Bolo de laranja
26 4ºF	Pão com frios
27 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
28 6ºF	Bolinho de chuva

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

OBS 2: SERÁ OFERTADO COMO OPÇÃO DE BEBIDA SUCO NATURAL COM FRUTAS DA ÉPOCA.