



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de MAIO - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
02 3°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	LEGUMES ASSADOS	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	MARACUJÁ	BANANA
03 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA/ BANANA MILANESA	ALFACE AMERICANA E VINAGRETE	GOIABA	LARANJA LIMA
04 5°F	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	FRANGO EM CUBOS	CENOURA PALITO	ALFACE AMERICANA E TOMATE	LARANJA	GELATINA LIMÃO
05 6°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	COUVE-FLOR NO VAPOR	TOMATE E CENOURA	MORANGO	GELATINA COLORIDA
08 2°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ALFACE E CENOURA	TANGERINA	MELÃO
09 3°F	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	*****	ALFACE AMERICANA E CENOURA	UVA	PUDIM DE CHOCOLATE
10 4°F	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	ESPINAFRE REFOGADO	TOMATE E PEPINO	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS
11 5°F	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	BRÓCOLIS NO VAPOR	TOMATE E CENOURA	GOIABA	PUDIM DE COCO COM CALDA
12 6°F	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	BATATA DORÊ COM VAGEM	ALFACE E CENOURA	TANGERINA	MARIA MOLE
15 2°F	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	SALPICÃO	TOMATE E CENOURA	ABACAXI	MAMÃO
16 3°F	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE PEIXE	PURÊ DE BATATA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	UVA	PAVÊ DE MARACUJÁ
17 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA	ALFACE AMERICANA E VINAGRETE	LARANJA	ABACAXI
18 5°F	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE E TOMATE	GOIABA	BRIGADEIRO
19 6°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE GRELHADO	MAIONESE	ALFACE E BETERRABA	TANGERINA	GELATINA DE UVA
22 2°F	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	MACARRÃO COM ATUM E TOMATE	ALFACE AMERICANA E TOMATE	MORANGO	MELÃO
23 3°F	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	*****	ALFACE, TOMATE E CENOURA	UVA	PUDIM DE COCO COM CALDA
24 4°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE À PARMEGIANA	MANDIOCA	TOMATE E BETERRABA	ABACAXI	GELATINA DE MORANGO
25 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/ BRANCO	ISCAS DE FRANGO	CENOURA E VAGEM ASSADAS	ALFACE	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS
26 6°F	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	CREME DE MILHO	ALFACE E CENOURA	GOIABA	PAVÊ DE LIMÃO
29 2°F	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	BRÓCOLIS E BETERRABA	ABACAXI	BANANA
30 3°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	LEGUMES ASSADOS	ALFACE AMERICANA E TOMATE	UVA	PUDIM DE CHOCOLATE
31 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/ FAROFA	VINAGRETE	TANGERINA	MEXERICA/ LARANJA

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 MAIO - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

02 3ºF	Pão com frios
04 4ºF	Torrada e bolacha wafer de limão
05 5ºF	Pão de queijo
06 6ºF	Bolinho de chuva
08 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
09 3ºF	Misto quente/ Queijo quente
10 4ºF	Pão de queijo
11 5ºF	Torrada e bolacha de água e sal
12 6ºF	Bolinho de chuva
15 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
16 3ºF	Pão com frios
17 4ºF	Torrada e wafer de brigadeiro

18 5ºF	Bolo de chocolate com calda
19 6ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
22 2ºF	Bolinho de chuva
23 3ºF	Misto quente/ Queijo quente
24 4ºF	Pão de queijo
25 5ºF	Torrada e wafer de chocolate
26 6ºF	Bolo de limão com mousse
29 2ºF	Pão de queijo
30 3ºF	Misto quente/ Queijo quente
31 4ºF	Pão com frios

CAFÉ DA TARDE

02 3ºF	Pão com frios
04 4ºF	Torrada e bolacha wafer de limão
05 5ºF	Pão de queijo
06 6ºF	Bolinho de chuva
08 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
09 3ºF	Misto quente/ Queijo quente
10 4ºF	Pão de queijo
11 5ºF	Torrada e bolacha de água e sal e pipoca
12 6ºF	Bolinho de chuva
15 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
16 3ºF	Pão com frios
17 4ºF	Torrada e wafer de brigadeiro

18 5ºF	Bolo de chocolate com calda
19 6ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
22 2ºF	Bolinho de chuva
23 3ºF	Misto quente/ Queijo quente
24 4ºF	Pão de queijo
25 5ºF	Torrada e wafer de chocolate
26 6ºF	Bolo de limão com mousse
29 2ºF	Pão de queijo
30 3ºF	Misto quente/ Queijo quente
31 4ºF	Torrada e pipoca

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.