



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de JULHO - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
03 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	BATATA FRITA	ALFACE AMERICANA E PEPINO	GOIABA	BANANA
04 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	*****	ALFACE E CENOURA	TANGERINA	GELATINA UVA
05 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE	UVA	LARANJA LIMA
06 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	CARNE MOÍDA	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE E TOMATE	LARANJA	PUDIM COCO COM CALDA
07 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	CREME DE MILHO	ALFACE E CENOURA	MORANGO	ABACAXI
10 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	MANDIOCA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	LIMÃO	MELÃO
11 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE PEIXE	BRÓCOLIS	TOMATE E PEPINO	ABACAXI	GELATINA DE MORANGO
12 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	BATATA DORÊ	ALFACE E BETERRABA	GOIABA	MELANCIA
13 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	CENOURA PALITO	TOMATE E PEPINO	TANGERINA	GELATINA COLORIDA
14 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	PURÊ DE BATATA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	LARANJA	BANANA
17 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	SALADA DE MACARRÃO COM ATUM	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	UVA	ABACAXI
18 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	*****	ALFACE AMERICANA E CENOURA	MORANGO	MOUSSE DE MARACUJA
19 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA/BANANA MILANESA	VINAGRETE	LIMÃO	GELATINA DE LIMÃO
20 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	FRANGO EM CUBOS	BRÓCOLIS REFOGADO	ALFACE E CENOURA	LARANJA	MELÃO
21 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA FRITA	ALFACE, TOMATE E CENOURA	MARACUJÁ	MARIA MOLE
24 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	CREME DE MILHO	TOMATE E PEPINO	ABACAXI	MELANCIA
25 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	SUFLÊ DE CENOURA	ALFACE E TOMATE	GOIABA	GELATINA MARACUJÁ
26 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO À MILANESA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ALFACE E VINAGRETE	LIMÃO	SALADA DE FRUTAS
27 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE CARNE	BETERRABA	ALFACE E TOMATE	LARANJA	BANANA
28 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	COUVE FLOR GRATINADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	MORANGO	BRIGADEIRO
31 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	UVA	MAMÃO

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

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de JULHO - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

03 2ºF	Pão de queijo	19 4ºF	Torrada e wafer de morango
04 3ºF	Bolo de cenoura com calda	20 5ºF	Bolinho de chuva
05 4ºF	Pão com frios	21 6ºF	Misto quente/ Queijo quente
06 5ºF	Bolinho de chuva	24 2ºF	Torrada, bolacha de maisena e pipoca
07 6ºF	Torrada e bolacha wafer de chocolate	25 3ºF	Bolo de laranja
10 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão	26 4ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
11 3ºF	Misto quente/ Queijo quente	27 5ºF	Bolinho de chuva
12 4ºF	Bolo formigueiro	28 6ºF	Pão com frios
13 5ºF	Bolacha doce e salgada	31 2ºF	Pão de queijo
14 6ºF	Torrada, wafer de chocolate e pipoca		
17 2ºF	Pão com frios		
18 3ºF	Pão de queijo		

CAFÉ DA TARDE

03 2ºF	Pão de queijo	19 4ºF	Torrada e wafer de morango
04 3ºF	Bolo de cenoura com calda	20 5ºF	Bolinho de chuva
05 4ºF	Pão com frios	21 6ºF	Misto quente/ Queijo quente
06 5ºF	Bolinho de chuva	24 2ºF	Torrada, bolacha de maisena e pipoca
07 6ºF	Torrada e bolacha wafer de chocolate	25 3ºF	Bolo de laranja
10 2ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão	26 4ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
11 3ºF	Misto quente/ Queijo quente	27 5ºF	Bolinho de chuva
12 4ºF	Bolo formigueiro	28 6ºF	Pão com frios
13 5ºF	Bolacha doce e salgada	31 2ºF	Pão de queijo
14 6ºF	Torrada, wafer de chocolate e pipoca		
17 2ºF	Pão com frios		
18 3ºF	Pão de queijo		

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.

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO
CRN3 66668/P