



EXTERNATO NOSSA SENHORA  
DO SAGRADO CORAÇÃO

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de JUNHO - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
01 5°F	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS NO VAPOR	ALFACE E CENOURA	LIMÃO	GELATINA UVA
02 6°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	MANDIOCA COZIDA	ALFACE AMERICANA E PEPINO	MARACUJÁ	GELATINA MORANGO
05 2°F	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	*****	ALFACE AMERICANA E TOMATE	GOIABA	BANANA
06 3°F	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE PEIXE	PURÊ DE BATATA	ALFACE E TOMATE	TANGERINA	PUDIM COCO COM CALDA
07 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE AMERICANA E VINAGRETE	MORANGO	LARANJA LIMA
12 2°F	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM TIRAS	PURÊ DE ABÓBORA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	MARACUJÁ	MELÃO
13 3°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	BATATA DORÊ	ALFACE E CENOURA	ABACAXI	PUDIM DE CHOCOLATE
14 4°F	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	ESPINAFRE REFOGADO	ALFACE E BETERRABA	LARANJA	GELATINA LIMÃO
15 5°F	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	FRANGO EM CUBOS	CENOURA PALITO	ALFACE E CENOURA	UVA	MOUSSE DE UVA
16 6°F	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	CREME DE MILHO	ALFACE AMERICANA E TOMATE	GOIABA	BRIGADEIRO
19 2°F	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	MACARRÃO COM ATUM E TOMATE	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	LIMÃO	MAMÃO
20 3°F	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	MAIONESE	ALFACE AMERICANA E CENOURA	MORANGO	MOUSSE DE CHOCOLATE
21 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA/BANANA MILANESA	VINAGRETE	GOIABA	ABACAXI
22 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	MINI ALMÔNDEGAS	CENOURA E VAGEM ASSADAS	ALFACE E CENOURA	MORANGO	PAVÊ DE MARACUJÁ
23 6°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE À PARMEGIANA	MANDIOCA	TOMATE E PEPINO	ABACAXI	PAVÊ DE LIMÃO
26 2°F	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	*****	ALFACE, TOMATE E CENOURA	UVA	MELÃO
27 3°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	BRÓCOLIS E BETERRABA	MARACUJÁ	GELATINA MARACUJÁ
28 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E VINAGRETE	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS
29 5°F	MACARRÃO	COM MOLHO VERMELHO	FRANGO À MILANESA	BRÓCOLIS REFOGADO	ALFACE E TOMATE	LIMÃO	BRIGADEIRO
30 6°F	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	GOIABA	BANANA

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 JUNHO - 2023

### CAFÉ DA MANHÃ

01 5ºF	<b>Pão de queijo</b>
02 6ºF	Torrada e bolacha de água e sal
05 2ºF	Misto quente/ Queijo quente
06 3ºF	<b>Bolo de laranja com calda</b>
07 4ºF	Torrada e bolacha wafer de brigadeiro
12 2ºF	Pão com frios
13 3ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
14 4ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
15 5ºF	<b>Pão de queijo</b>
16 6ºF	Torrada e wafer de chocolate
19 2ºF	Pão com frios
20 3ºF	<b>Bolo de cenoura com calda</b>

21 4ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
22 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
23 6ºF	<b>Pão de queijo</b>
26 2ºF	Pão com frios
27 3ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
28 4ºF	Torrada e wafer de limão
29 5ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
30 6ºF	Misto quente/ Queijo quente

### CAFÉ DA TARDE

01 5ºF	<b>Pão de queijo</b>
02 6ºF	Torrada e bolacha de água e sal
05 2ºF	Misto quente/ Queijo quente
06 3ºF	<b>Bolo de laranja com calda</b>
07 4ºF	Torrada e bolacha wafer de brigadeiro
12 2ºF	Pão com frios
13 3ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
14 4ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
15 5ºF	<b>Pão de queijo</b>
16 6ºF	Torrada e wafer de chocolate
19 2ºF	Pão com frios
20 3ºF	<b>Bolo de cenoura com calda</b>

21 4ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
22 5ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
23 6ºF	<b>Pão de queijo</b>
26 2ºF	Pão com frios
27 3ºF	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
28 4ºF	Torrada e wafer de limão
29 5ºF	<b>Bolinho de chuva</b>
30 6ºF	Misto quente/ Queijo quente

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