



EXTERNATO NOSSA SENHORA  
DO SAGRADO CORAÇÃO

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de AGOSTO - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
03 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS	ALFACE AMERICANA E TOMATE	LARANJA	MOUSSE DE LIMÃO
04 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	BATATA DORÊ	TOMATE E PEPINO	UVA	GELATINA DE MORANGO
07 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE E CENOURA	GOIABA	BANANA
08 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	MANDIOCA	ALFACE AMERICANA E PEPINO	LIMÃO	PUDIM COCO COM CALDA
09 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE	TANGERINA	LARANJA LIMA
10 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	FRANGO EM CUBOS	CENOURA PALITO	ALFACE E BETERRABA	LARANJA	ABACAXI
11 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	PURÊ DE BATATA	ALFACE E CENOURA	MORANGO	GELATINA UVA
14 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	SALADA DE MACARRÃO COM ATUM	TOMATE E PEPINO	UVA	MELÃO
15 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	CREME DE MILHO	ALFACE E CENOURA	TANGERINA	MOUSSE DE CHOCOLATE
16 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ALFACE, TOMATE E CENOURA	GOIABA	MELANCIA
17 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE AMERICANA E CENOURA	ABACAXI	GELATINA COLORIDA
18 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	*****	TOMATE E PEPINO	LIMÃO	BANANA
21 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	BATATA DORÊ	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	LARANJA	ABACAXI
22 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE PEIXE	SUFLÊ DE CENOURA	ALFACE E TOMATE	MARACUJÁ	GELATINA MARACUJÁ
23 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA/BANANA MILANESA	ALFACE E VINAGRETE	LIMÃO	SALADA DE FRUTAS
24 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE FRANGO	BRÓCOLIS	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	MORANGO	MELANCIA
25 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE À PARMEGIANA	BATATA FRITA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	UVA	MARIA MOLE
28 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	COUVE FLOR GRATINADA	ALFACE AMERICANA E CENOURA	GOIABA	MELÃO
29 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	*****	ALFACE E TOMATE	LARANJA	BRIGADEIRO
30 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	UVA	MAMÃO
31 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE CARNE	BETERRABA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	LIMÃO	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

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de AGOSTO - 2023

### CAFÉ DA MANHÃ

03 5°F	Pão com frios	21 2°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
04 6°F	<b>Bolinho de chuva</b>	22 3°F	<b>Bolinho de chuva</b>
07 2°F	Torrada e bolacha wafer de chocolate	23 4°F	Torrada, bolacha de maisena e pipoca
08 3°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão	24 5°F	<b>Bolo de laranja com calda</b>
09 4°F	<b>Bolo de limão com calda</b>	25 6°F	Torrada e wafer de morango
10 5°F	Pão de queijo	28 2°F	Pão com frios
11 6°F	Bolacha doce e salgada	29 3°F	Pão de queijo
14 2°F	<b>Bolinho de chuva</b>	30 4°F	<b>Bolo de chocolate com calda</b>
15 3°F	Torrada, wafer de chocolate e pipoca	31 5°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
16 4°F	Misto quente/ Queijo quente		
17 5°F	Pão de queijo		
18 6°F	Misto quente/ Queijo quente		

### CAFÉ DA TARDE

03 5°F	Pão com frios	21 2°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
04 6°F	<b>Bolinho de chuva</b>	22 3°F	<b>Bolinho de chuva</b>
07 2°F	Torrada e bolacha wafer de chocolate	23 4°F	Torrada, bolacha de maisena e pipoca
08 3°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão	24 5°F	<b>Bolo de laranja com calda</b>
09 4°F	<b>Bolo de limão com calda</b>	25 6°F	Torrada e wafer de morango
10 5°F	Pão de queijo	28 2°F	Pão com frios
11 6°F	Bolacha doce e salgada	29 3°F	Pão de queijo
14 2°F	<b>Bolinho de chuva</b>	30 4°F	<b>Bolo de chocolate com calda</b>
15 3°F	Torrada, wafer de chocolate e pipoca	31 5°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
16 4°F	Misto quente/ Queijo quente		
17 5°F	Pão de queijo		
18 6°F	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