



EXTERNATO NOSSA SENHORA  
DO SAGRADO CORAÇÃO

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de SETEMBRO - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS	SOBREMESA		
01 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	BATATA DORÊ	ALFACE E CENOURA	LIMÃO	MELANCIA
04 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	BRÓCOLIS	ALFACE E TOMATE	TANGERINA	MAMÃO
05 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO	MANDIOCA	ALFACE E BETERRABA	MORANGO	PUDIM COCO COM CALDA
06 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E VINAGRETE	UVA	LARANJA LIMA
11 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	TOMATE E PEPINO	LARANJA	ABACAXI
12 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	CENOURA PALITO	ALFACE AMERICANA E TOMATE	ABACAXI	GELATINA
13 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE ABÓBORA	ALFACE AMERICANA E PEPINO	UVA	MELÃO
14 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	FRANGO EM CUBOS	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E CENOURA	LARANJA	MOUSSE DE CHOCOLATE
15 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	CREME DE MILHO	TOMATE E PEPINO	LIMÃO	BANANA
18 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	*****	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	TANGERINA	MANGA
19 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE PEIXE	LEGUMES NO VAPOR	ALFACE AMERICANA E CENOURA	MARACUJÁ	GELATINA COLORIDA
20 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA/BANANA MILANESA	ALFACE E VINAGRETE	MORANGO	SALADA DE FRUTAS
21 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	CENOURA PALITO	ALFACE E CENOURA	LARANJA	MOUSSE DE MORANGO
22 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA DE FRANGO	PURÊ DE BATATA	ALFACE, TOMATE E CENOURA	LIMÃO	MELANCIA
25 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	*****	ALFACE AMERICANA E TOMATE	UVA	MELÃO
26 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE E TOMATE	LARANJA	BRIGADEIRO
27 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	BETERRABA	ALFACE AMERICANA E CENOURA	MORANGO	MOUSSE DE LIMÃO
28 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	BRÓCOLIS	ALFACE E TOMATE	TANGERINA	SALADA DE FRUTAS
29 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	LINGUIÇA TOSCANA	LEGUMES ASSADOS	TOMATE E PEPINO	ABACAXI	GELATINA

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 SETEMBRO - 2023

### CAFÉ DA MANHÃ

01 6°F	Misto quente/ Queijo quente
04 2°F	Torrada e bolacha wafer de chocolate
05 3°F	Pão com frios
06 4°F	Bolacha doce e salgada
11 2°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
12 3°F	Bolo de laranja com calda
13 4°F	Pão de queijo
14 5°F	Torrada, bolacha de maisena
15 6°F	Pão com frios
18 2°F	Bolacha doce e salgada
19 3°F	Misto quente/ Queijo quente
20 4°F	Pão de queijo

21 5°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
22 6°F	Bolinho de chuva
25 2°F	Misto quente/ Queijo quente
26 3°F	Bolo formigueiro
27 4°F	Torrada e wafer de morango
28 5°F	Pão de queijo
29 6°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão

### CAFÉ DA TARDE

01 6°F	Misto quente/ Queijo quente
04 2°F	Torrada e bolacha wafer de chocolate
05 3°F	Pão com frios
06 4°F	Bolacha doce e salgada e pipoca
11 2°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
12 3°F	Bolo de laranja com calda
13 4°F	Pão de queijo
14 5°F	Torrada, bolacha de maisena e pipoca
15 6°F	Pão com frios
18 2°F	Bolacha doce e salgada
19 3°F	Misto quente/ Queijo quente
20 4°F	Pão de queijo

21 5°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão
22 6°F	Bolinho de chuva
25 2°F	Misto quente/ Queijo quente
26 3°F	Bolo formigueiro
27 4°F	Torrada e wafer de morango e pipoca
28 5°F	Pão de queijo
29 6°F	Pão francês ou torrada com margarina/requeijão

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