



Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de NOVEMBRO - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS NATURAIS	SOBREMESA		
01 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E VINAGRETE	ABACAXI COM HORTELÃ	LARANJA LIMA
06 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	MAMÃO COM LARANJA	BANANA
07 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE ABÓBORA	ALFACE, CENOURA E REPOLHO	MARACUJÁ	ABACAXI
08 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA/ BANANA MILANESA	VINAGRETE	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
09 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/ BRANCO	MINI ALMÔNDEGAS	CENOURA E VAGEM ASSADOS	ALFACE E BETERRABA	MORANGO	BRIGADEIRO
10 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	BATATA DORÊ	ALFACE AMERICANA, TOMATE E PEPINO	UVA	MELANCIA
13 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	BRÓCOLIS	RÚCULA E ALFACE PICADAS COM TOMATE	LIMÃO	MANGA
14 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	ESPINAFRE REFOGADO	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	MELANCIA COM LIMÃO	PUDIM COCO COM CALDA
16 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS	ALFACE, PEPINO E REPOLHO	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
17 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	CREME DE MILHO	ALFACE, TOMATE E CENOURA	UVA	MELÃO
21 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE ASSADO	PURÊ DE BATATA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	FRUTAS VERMELHAS	MOUSSE DE MORANGO
22 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E VINAGRETE	ABACAXI	LARANJA LIMA
23 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	FRANGO EM CUBOS	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E RÚCULA PICADAS	LARANJA	MAMÃO
24 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	MORANGO	GELATINA
27 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	BRÓCOLIS E BETERRABA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	LARANJA COM MAMÃO	MELÃO
28 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	BETERRABA	ALFACE E TOMATE	FRUTAS VERMELHAS	BANANA
29 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	CENOURA PALITO	ALFACE, TOMATE E ACELGA	UVA	MARIA MOLE
30 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE CARNE	CENOURA E VAGEM ASSADOS	ALFACE E CENOURA	MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS

OBS1: ESSE CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO NA AUSÊNCIA DE MERCADORIAS NA FONTE DE ABASTECIMENTO.

OBS 2: O SUCO OFERTADO É NATURAL COM POLPA DE FRUTAS.

E A 2ª OPÇÃO DE PRATO PRINCIPAL SERÁ FILÉ DE FRANGO OU OVO.

Cardápio de NOVEMBRO - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

01 4°F	Misto quente/ Queijo quente e Laranja lima
06 2°F	Pão com frios e vitamina de banana
07 3°F	Pão de queijo
08 4°F	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
09 5°F	Misto quente/ Queijo quente e Melancia
10 6°F	Bolo de laranja
13 2°F	Pão de queijo
14 3°F	Misto quente/Queijo quente e Banana
16 5°F	Bolinho de chuva
17 6°F	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
21 3°F	Misto quente/Queijo quente e Mamão
22 4°F	Pão com frios e vitamina de uva

23 5°F	Pão de queijo
24 6°F	Torrada e vitamina de mamão
27 2°F	Bolo de baunilha
28 3°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
29 4°F	Torrada recheada e vitamina de banana e maçã
30 5°F	Bolinho de chuva

CAFÉ DA TARDE

01 4°F	Misto quente/ Queijo quente e Laranja lima
06 2°F	Pão com frios e vitamina de banana
07 3°F	Pão de queijo
08 4°F	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
09 5°F	Misto quente/ Queijo quente e Melancia
10 6°F	Bolo de laranja
13 2°F	Pão de queijo
14 3°F	Misto quente/Queijo quente e Banana
16 5°F	Bolinho de chuva
17 6°F	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
21 3°F	Misto quente/Queijo quente e Mamão
22 4°F	Pão com frios e vitamina de uva

23 5°F	Pão de queijo e pipoca
24 6°F	Torrada e vitamina de mamão
27 2°F	Bolo de baunilha
28 3°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
29 4°F	Torrada recheada e vitamina de banana e maçã
30 5°F	Bolinho de chuva

OBS: OS LANCHES SERÃO ACOMPANHADOS POR LEITE E NESCAU, CHÁ OU SUCO FEITO COM POLPA DE FRUTAS.