



Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de OUTUBRO - 2023

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS NATURAIS	SOBREMESA		
02 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	CHIPS DE ABOBRINHA	ALFACE E BETERRABA	ABACAXI	MAMÃO
03 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	CENOURA E VAGEM ASSADOS	ALFACE AMERICANA E TOMATE	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS
04 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE	LARANJA	LARANJA LIMA
05 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	MINI ALMÔNDEGAS	CENOURA PALITO	ALFACE AMERICANA E TOMATE	LIMONADA	BANANA
06 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE E CENOURA	MELÃO	PUDIM COCO COM CALDA
09 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	BRÓCOLIS	TOMATE E PEPINO	MAMÃO COM LARANJA	MANGA
10 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	LEGUMES ASSADOS	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	ABACAXI	MELANCIA
11 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE	ALFACE AMERICANA E TOMATE	MARACUJÁ	BRIGADEIRO
16 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM CUBOS	CREME DE MILHO	RÚCULA PICADA COM TOMATE	LARANJA	BANANA
17 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	PURÊ DE ABÓBORA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	ABACAXI COM HORTELÃ	SALADA DE FRUTAS
18 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA/BANANA MILANESA	VINAGRETE	LIMONADA	LARANJA LIMA
19 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	FRANGO DESFIADO	ESPINAFRE REFOGADO	ALFACE E PEPINIO	MELANCIA COM LIMÃO	MELÃO
20 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	COUVE-FLORES GRATINADA	ALFACE E CENOURA	MANGA	GELATINA COLORIDA
23 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE, TOMATE E CENOURA	LARANJA	MELANCIA
24 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE ASSADO	PURÊ DE BATATA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	LIMÃO	GELATINA
25 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM TIRAS	BRÓCOLIS	TOMATE E PEPINO	LARANJA COM MAMÃO	MAMÃO
26 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E CENOURA	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS
27 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ALFACE E TOMATE	MELÃO	MOUSSE DE LIMÃO
30 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	MINI ALMÔNDEGAS DE FRANGO	CENOURA E VAGEM ASSADOS	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	MELANCIA	MANGA
31 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	BETERRABA COZIDA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	LARANJA	BANANA

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

OBS 2: O SUCO OFERTADO É NATURAL COM FRUTAS DA ÉPOCA.

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

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO

CRN3 66668

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de OUTUBRO - 2023

CAFÉ DA MANHÃ

02 2ºF	Pão com frios e vitamina de morango
03 3ºF	Pão de queijo
04 4ºF	Bolinho de chuva
05 5ºF	Misto quente/ Queijo quente e laranja lima
06 6ºF	Bolo de limão com calda
09 2ºF	Torrada e vitamina de abacate
10 3ºF	Misto quente/ Queijo quente e manga
11 4ºF	Pão de queijo
16 2ºF	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
17 3ºF	Misto quente/ Queijo quente e banana
18 4ºF	Pão com frios e vitamina de mamão
19 5ºF	Bolinho de chuva

20 6ºF	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
23 2ºF	Misto quente/ Queijo quente e melão
24 3ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
25 4ºF	Torrada recheada e vitamina de banana
26 5ºF	Pão de queijo
27 6ºF	Bolo de chocolate
30 2ºF	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
31 3ºF	Misto quente/ Queijo quente e mamão

CAFÉ DA TARDE

02 2ºF	Pão com frios e vitamina de morango
03 3ºF	Pão de queijo
04 4ºF	Bolinho de chuva
05 5ºF	Misto quente/ Queijo quente e laranja lima
06 6ºF	Bolo de limão com calda
09 2ºF	Torrada e vitamina de abacate
10 3ºF	Misto quente/ Queijo quente e manga
11 4ºF	Pão de queijo
16 2ºF	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
17 3ºF	Misto quente/ Queijo quente e banana
18 4ºF	Pão com frios e vitamina de mamão
19 5ºF	Bolinho de chuva

20 6ºF	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
23 2ºF	Misto quente/ Queijo quente e melão
24 3ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
25 4ºF	Torrada recheada e vitamina de banana
26 5ºF	Pão de queijo
27 6ºF	Bolo de chocolate
30 2ºF	Pão francês ou torrada com manteiga/requeijão
31 3ºF	Misto quente/ Queijo quente e mamão

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.