



EXTERNATO NOSSA SENHORA  
DO SAGRADO CORAÇÃO

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de Março - 2024

|           | PRATO PRINCIPAL | GUARNIÇÃO             | SALADAS                  | SUCOS NATURAIS                 | SOBREMESA                          |                  |                   |
|-----------|-----------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------|
| 01<br>6°F | ARROZ           | FEIJÃO                | STROGONOFF DE CARNE      | BATATA PALHA                   | ALFACE E BETERRABA                 | MORANGO          | BANANA            |
| 04<br>2°F | ARROZ           | FEIJÃO                | FILÉ DE FRANGO           | BRÓCOLIS                       | ALFACE E CENOURA                   | LARANJA          | MELÃO             |
| 05<br>3°F | ARROZ           | FEIJÃO                | CARNE DE PANELA          | LEGUMES ASSADOS                | ALFACE E PEPINO                    | UVA              | SALADA DE FRUTAS  |
| 06<br>4°F | ARROZ           | FEIJOADINHA           | LINGUIÇA CALABRESA       | COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA | VINAGRETE                          | LIMÃO            | LARANJA LIMA      |
| 07<br>5°F | MACARRÃO        | MOLHO VERMELHO/BRANCO | FRANGO EM CUBOS          | CENOURA PALITO                 | ALFACE E TOMATE                    | UVA              | MELANCIA          |
| 08<br>6°F | ARROZ           | FEIJÃO                | SOBRECOXA ASSADA         | CREME DE MILHO                 | ALFACE AMERICANA E TOMATE          | FRUTAS VERMELHAS | MOUSSE DE MORANGO |
| 11<br>2°F | ARROZ           | FEIJÃO                | FRICASSÊ                 | BETERRABA E BRÓCOLIS           | TOMATE E CENOURA                   | MARACUJÁ         | MAMÃO             |
| 12<br>3°F | ARROZ           | FEIJÃO                | PEIXE ASSADO             | PURÊ DE BATATA                 | RÚCULA E ALFACE PICADAS COM TOMATE | UVA              | ABACAXI           |
| 13<br>4°F | ARROZ           | FEIJÃO                | PANQUECA DE CARNE        | ESPINAFRE REFOGADA             | ALFACE, TOMATE E CENOURA           | MARACUJÁ         | MANGA             |
| 14<br>5°F | MACARRÃO        | MOLHO VERMELHO        | MINI ALMÔNDEGAS          | CENOURA E VAGEM                | ALFACE E BETERRABA                 | ABACAXI          | SALADA DE FRUTAS  |
| 15<br>6°F | ARROZ           | FEIJÃO                | ISCAS DE CARNE           | BATATA DORÊ                    | ALFACE AMERICANA E CENOURA         | MORANGO          | MELANCIA          |
| 18<br>2°F | ARROZ           | FEIJÃO                | OVOS MEXIDOS CREMOSOS    | LEGUMES ASSADOS                | ALFACE AMERICANA E BETERRABA       | LIMÃO            | MEXERICA          |
| 19<br>3°F | ARROZ           | FEIJÃO                | FRANGO DESFIADO          | PURÊ DE ABÓBORA                | ALFACE AMERICANA, TOMATE E CENOURA | ABACAXI          | MAMÃO             |
| 20<br>4°F | ARROZ           | FEIJOADINHA           | LINGUIÇA CALABRESA       | COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA | VINAGRETE                          | LARANJA          | LARANJA LIMA      |
| 21<br>5°F | MACARRÃO        | MOLHO VERMELHO        | CARNE MOÍDA              | ESPINAFRE REFOGADO             | RÚCULA E ALFACE PICADAS COM TOMATE | UVA              | BANANA            |
| 22<br>6°F | ARROZ           | FEIJÃO                | STROGONOFF DE FRANGO     | BATATA PALHA                   | ALFACE E TOMATE                    | MORANGO          | BRIGADEIRO        |
| 25<br>2°F | ARROZ           | FEIJÃO                | ISCAS DE CARNE ACEBOLADA | ESCAROLA REFOGADA              | RÚCULA E ALFACE PICADAS COM TOMATE | ABACAXI          | MELÃO             |
| 26<br>3°F | ARROZ           | FEIJÃO                | PANQUECA DE FRANGO       | BRÓCOLIS                       | TOMATE E BETERRABA                 | LIMÃO            | SALADA DE FRUTAS  |
| 27<br>4°F | ARROZ           | FEIJÃO                | CARNE MOÍDA              | PURÊ DE BATATA                 | ALFACE AMERICANA E CENOURA         | MARACUJÁ         | MANGA             |
| 28<br>5°F | MACARRÃO        | MOLHO VERMELHO        | FRANGO EM CUBOS          | LEGUMES ASSADOS                | ALFACE AMERICANA, TOMATE E PEPINO  | LARANJA          | MELANCIA          |

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.

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO  
CRN3 66668



EXTERNATO NOSSA SENHORA  
DO SAGRADO CORAÇÃO

# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de Março - 2024

### CAFÉ DA MANHÃ

|           |   |
|-----------|---|
| 01<br>6°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos                   |
| 04<br>2°F | Pão de queijo   |
| 05<br>3°F | Misto quente/Queijo quente e salada de frutas             |
| 06<br>4°F | Bolo de fubá  |
| 07<br>5°F | Torrada com frios e vitamina de morango                   |
| 08<br>6°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos                   |
| 11<br>2°F | Misto quente/Queijo quente e mamão                        |
| 12<br>3°F | Pão de queijo   |
| 13<br>4°F | Bolinho de chuva  |
| 14<br>5°F | Bolo fogueiro   |
| 15<br>6°F | Torrada recheada com queijo e tomate e vitamina de banana |
| 18<br>2°F | Pão de queijo   |

|           |  |
|-----------|--|
| 19<br>3°F | Pão francês ou torrada com frios e mamão                   |
| 20<br>4°F | Bolo de cenoura com calda de chocolate                     |
| 21<br>5°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos e banana           |
| 22<br>6°F | Pão de queijo  |
| 25<br>2°F | Misto quente/Queijo quente e melão                         |
| 26<br>3°F | Bolo de banana com aveia                                   |
| 27<br>4°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos                    |
| 28<br>5°F | Torrada recheada com queijo e tomate e vitamina de morango |

### CAFÉ DA TARDE

|           |   |
|-----------|---|
| 01<br>6°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos                   |
| 04<br>2°F | Pão de queijo   |
| 05<br>3°F | Misto quente/Queijo quente e salada de frutas             |
| 06<br>4°F | Bolo de fubá  |
| 07<br>5°F | Torrada com frios, pipoca e vitamina de morango           |
| 08<br>6°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos                   |
| 11<br>2°F | Misto quente/Queijo quente e mamão                        |
| 12<br>3°F | Pão de queijo   |
| 13<br>4°F | Bolinho de chuva  |
| 14<br>5°F | Bolo fogueiro   |
| 15<br>6°F | Torrada recheada com queijo e tomate e vitamina de banana |
| 18<br>2°F | Pão de queijo   |

|           |  |
|-----------|--|
| 19<br>3°F | Pão francês ou torrada com frios e mamão                   |
| 20<br>4°F | Bolo de cenoura com calda de chocolate                     |
| 21<br>5°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos e banana           |
| 22<br>6°F | Pão de queijo  |
| 25<br>2°F | Misto quente/Queijo quente e melão                         |
| 26<br>3°F | Bolo de banana com aveia                                   |
| 27<br>4°F | Pão francês ou torrada com ovos mexidos e pipoca           |
| 28<br>5°F | Torrada recheada com queijo e tomate e vitamina de morango |

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

NUTRICIONISTA HELENA MIRANDA TRUJILLO  
CRN3 66668