



Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de MAIO - 2024

EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

PRATO PRINCIPAL

GUARNIÇÃO

SALADAS

SUCOS
NATURAIS

SOBREMESA

	PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS NATURAIS	SOBREMESA		
02 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/ BRANCO	FRANGO EM CUBOS	CENOURA PALITO	ALFACE E TOMATE	LIMÃO	MELÃO
03 6°F	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	COUVE-MANTEIGA REFOGADA	ALFACE E CENOURA	MORANGO	BANANA
06 2°F	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE E BETERRABA	MARACUJÁ	MANGA
07 3°F	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE ASSADO	PURÊ DE BATATA	ALFACE AMERICANA, TOMATE E CENOURA	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
08 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E TOMATE PICADO	LIMÃO	LARANJA LIMA
09 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	BRÓCOLIS	ALFACE AMERICANA E CENOURA	FRUTAS VERMELHAS	MOUSSE DE MORANGO
10 6°F	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	BATATA DORÊ	ALFACE E TOMATE	LARANJA	MELANCIA
13 2°F	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ	COUVE-FLORES	RÚCULA E ALFACE PICADAS COM TOMATE	MORANGO	MEXERICA
14 3°F	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	CENOURA E VAGEM	ALFACE AMERICANA E TOMATE	UVA	MAMÃO
15 4°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DESFIADA AO MOLHO	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E BETERRABA	MARACUJÁ	MANGA
16 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	COUVE-MANTEIGA REFOGADA	ALFACE E TOMATE PICADO	UVA	SALADA DE FRUTAS
17 6°F	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	ABACAXI	BRIGADEIRO
20 2°F	ARROZ	FEIJÃO	OVOS MEXIDOS CREMOSOS	BRÓCOLIS	ALFACE, TOMATE E PEPINO	MORANGO	MELANCIA
21 3°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE ABÓBORA	RÚCULA E ALFACE PICADAS COM TOMATE	LIMÃO	SALADA DE FRUTAS
22 4°F	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E TOMATE PICADO	LARANJA	LARANJA LIMA
23 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE CARNE	LEGUMES ASSADOS	ALFACE AMERICANA E CENOURA	FRUTAS VERMELHAS	MEXERICA
24 6°F	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	CREME DE MILHO	ALFACE, TOMATE E PEPINO	MORANGO	GELATINA
27 2°F	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	BATATA ASSADA	ALFACE E BETERRABA	MARACUJÁ	MAÇÃ
28 3°F	ARROZ	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA	ESPINAFRE REFOGADO	ALFACE AMERICANA E CENOURA	ABACAXI	BANANA
29 4°F	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	LEGUMES ASSADOS	ALFACE AMERICANA, TOMATE E PEPINO	LARANJA	MEXERICA
30 5°F	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE FRANGO	CENOURA E VAGEM	ALFACE E TOMATE	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS
31 6°F	ARROZ	FEIJÃO	BIFE ACEBOLADO	BRÓCOLIS	ALFACE AMERICANA E CENOURA	MARACUJÁ	MOUSSE DE MARACUJÁ

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 MAIO - 2024

CAFÉ DA MANHÃ

02 5ºF	Torrada recheada e vitamina de morango
03 6ºF	Pão de queijo e banana
06 2ºF	Misto quente/Queijo quente e manga
07 3ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
08 4ºF	Bolo formigueiro
09 5ºF	Pão de queijo
10 6ºF	Pão francês ou torrada com frios e melancia
13 2ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
14 3ºF	Misto quente/Queijo quente e mamão
15 4ºF	Torrada recheada e vitamina de banana
16 5ºF	Pão de queijo e salada de frutas
17 6ºF	Pão francês ou torrada com patê de frango

20 2ºF	Pão de queijo
21 3ºF	Misto quente/Queijo quente e salada de frutas
22 4ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
23 5ºF	Pão francês ou torrada com frios e mexerica
24 6ºF	Bolinho de chuva
27 2ºF	Misto quente/Queijo quente e maçã
28 3ºF	Pão de queijo e banana
29 4ºF	Bolo de laranja
30 5ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
31 6ºF	Torrada recheada e vitamina de morango

CAFÉ DA TARDE

02 5ºF	Torrada recheada e vitamina de morango
03 6ºF	Pão de queijo, pipoca e banana
06 2ºF	Misto quente/Queijo quente e manga
07 3ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
08 4ºF	Bolo formigueiro
09 5ºF	Pão de queijo
10 6ºF	Pão francês ou torrada com frios e melancia
13 2ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
14 3ºF	Misto quente/Queijo quente e mamão
15 4ºF	Torrada recheada, pipoca e vitamina de banana
16 5ºF	Pão de queijo e salada de frutas
17 6ºF	Pão francês ou torrada com patê de frango

20 2ºF	Pão de queijo
21 3ºF	Misto quente/Queijo quente e salada de frutas
22 4ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
23 5ºF	Pão francês ou torrada com frios e mexerica
24 6ºF	Bolinho de chuva
27 2ºF	Misto quente/Queijo quente, pipoca e maçã
28 3ºF	Pão de queijo e banana
29 4ºF	Bolo de laranja
30 5ºF	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
31 6ºF	Torrada recheada, pipoca 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