



Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de AGOSTO - 2024

EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

MACARRÃO

			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS NATURAIS	SOBREMESA
01 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	MINI ALMÔNDEGAS	ESPINAFRE REFOGADO	ALFACE E CENOURA	ABACAXI	MANGA
02 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE FRANGO	BRÓCOLIS	TOMATE E PEPINO	FRUTAS VERMELHAS	MAÇÃ
05 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE GRELHADO	BATATA DORÊ	ALFACE E TOMATE	UVA	BANANA
06 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	COUVE MANTEIGA REFOGADA	ALFACE E BETERRABA	MORANGO	MEXERICA
07 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE ASSADO	LEGUMES REFOGADOS	ALFACE E TOMATE	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
08 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/ BRANCO	SOBRECOXA ASSADA	SALADA DE MAIONESE	TOMATE E PEPINO	FRUTAS VERMELHAS	MELÃO
09 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	PURÊ DE BATATA	ALFACE E BETERRABA	MARACUJÁ	GELATINA (SABORES)
12 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS	BRÓCOLIS	ALFACE E TOMATE	UVA	MAÇÃ
13 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ DE FRANGO	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E CENOURA	FRUTAS VERMELHAS	SALADA DE FRUTAS
14 4ºF	ARROZ	FEIJOADI- NHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE	MARACUJÁ	LARANJA LIMA
15 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE CARNE	CENOURA E VAGEM	ALFACE AMERICANA E BETERRABA	ABACAXI	MANGA
16 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	ALFACE E TOMATE	MORANGO	BRIGADEIRO
19 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO DESFIADO	CREME DE MILHO	ALFACE E BETERRABA	LARANJA	MELANCIA
20 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	BATATA DORÊ	ALFACE E TOMATE PICADO	MORANGO	MEXERICA
21 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	TOMATE E PEPINO	MARACUJÁ	MAMÃO
22 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	FRANGO EM TIRAS	CENOURA PALITO	ALFACE, TOMATE E CENOURA	LIMÃO	SALADA DE FRUTAS
23 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	ALFACE E TOMATE PICADO	FRUTAS VERMELHAS	BANANA
26 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE E CENOURA	UVA	MANGA
27 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE ASSADO	COUVE-FLOR GRATINADA	ALFACE E BETERRABA	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
28 4ºF	ARROZ	FEIJOADI- NHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E TOMATE PICADO	ABACAXI	LARANJA LIMA
29 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/ BRANCO	ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS	CENOURA, VAGEM E CHUCHU	ALFACE AMERICANA E CENOURA	MORANGO	MELANCIA
30 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	BRÓCOLIS	ALFACE E TOMATE PICADO	MARACUJÁ	PUDIM DE CHOCOLATE

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 OVO.

NUTRICIONISTA BEATRIZ PRESCINOTTO
CRN3 67221



EXTERNATO NOSSA SENHORA
DO SAGRADO CORAÇÃO

Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

Cardápio de AGOSTO- 2024

CAFÉ DA MANHÃ

01 5°F	Pão de queijo e manga
02 6°F	Torrada recheada e vitamina de morango
05 2°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
06 3°F	Misto quente/Queijo quente
07 4°F	Pão de queijo e salada de frutas
08 5°F	Bolo de chocolate e melão
09 6°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
12 2°F	Misto quente/Queijo quente e maçã
13 3°F	Torrada recheada e vitamina de banana
14 4°F	Pão de forma com molho, queijo e orégano (pizza)
15 5°F	Pão de queijo e manga
16 6°F	Bolo de cenoura

19 2°F	Torrada recheada e vitamina de morango
20 3°F	Pão de queijo e mexerica
21 4°F	Bolinho de chuva
22 5°F	Torrada recheada e salada de frutas
23 6°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
26 2°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
27 3°F	Pão de queijo e salada de frutas
28 4°F	Bolo de formigueiro
29 5°F	Torrada recheada e melancia
30 6°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos

CAFÉ DA TARDE

01 5°F	Pão de queijo e manga
02 6°F	Torrada recheada e vitamina de morango
05 2°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
06 3°F	Misto quente/Queijo quente
07 4°F	Pão de queijo e salada de frutas
08 5°F	Bolo de chocolate e melão
09 6°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
12 2°F	Misto quente/Queijo quente e maçã
13 3°F	Torrada recheada e vitamina de banana
14 4°F	Pão de forma com molho, queijo e orégano (pizza)
15 5°F	Pão de queijo e manga
16 6°F	Bolo de cenoura

19 2°F	Torrada recheada e vitamina de morango
20 3°F	Pão de queijo e mexerica
21 4°F	Bolinho de chuva
22 5°F	Torrada recheada e salada de frutas
23 6°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
26 2°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
27 3°F	Pão de queijo e salada de frutas
28 4°F	Bolo de formigueiro
29 5°F	Torrada recheada, pipoca e melancia
30 6°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos

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

NUTRICIONISTA BEATRIZ PRESCINOTTO
CRN3 67221