



# Externato Nossa Senhora do Sagrado Coração

## Cardápio de SETEMBRO - 2024

EXTERNATO NOSSA SENHORA DO SAGRADO CORAÇÃO

			PRATO PRINCIPAL	GUARNIÇÃO	SALADAS	SUCOS NATURAIS	SOBREMESA
02 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	ISCAS DE CARNE	BATATA DORÊ	ALFACE E CENOURA	MORANGO	MAÇÃ
03 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE FRANGO	COUVE MANTEIGA REFOGADA	ALFACE AMERICANA E TOMATE	ABACAXI	BANANA
04 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE DE PANELA	BATATA E CENOURA	ALFACE E BETERRABA	UVA	MEXERICA
05 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	ISCAS DE FRANGO	LEGUMES REFOGADOS	TOMATE E PEPINO	LARANJA	SALADA DE FRUTAS
06 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	CARNE MOÍDA	PURÊ DE MANDIOQUINHA	ALFACE E CENOURA	MARACUJÁ	BRIGADEIRO
09 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS	BRÓCOLIS	ALFACE E BETERRABA	FRUTAS VERMELHAS	MANGA
10 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PEIXE ASSADO	PURÊ DE BATATA	ALFACE E PEPINO	LIMÃO	MELÃO
11 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	VINAGRETE	UVA	LARANJA LIMA
12 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	SOBRECOXA ASSADA	SALADA DE MAIONESE	ALFACE E CENOURA	MORANGO	SALADA DE FRUTAS
13 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	BIFE EM TIRAS	CENOURA E VAGEM	ALFACE E TOMATE	MARACUJÁ	MAÇÃ
16 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE FRANGO	BATATA PALHA	BETERRABA E CENOURA RALADA	ABACAXI	MANGA
17 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	PANQUECA DE CARNE	LEGUMES ASSADOS	ALFACE E CENOURA	LIMÃO	MELÃO
18 4ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRANGO EM TIRAS	CREME DE MILHO	ALFACE E BETERRABA	LARANJA	MELANCIA
19 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO	CARNE MOÍDA	COUVE MANTEIGA REFOGADA	ALFACE E TOMATE PICADO	MORANGO	SALADA DE FRUTAS
20 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	FRICASSÊ DE FRANGO	BATATA DORÊ	BETERRABA E CENOURA RALADA	MARACUJÁ	MAMÃO
23 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	SOBRECOXA ASSADA	CENOURA PALITO	ALFACE E BETERRABA	LIMÃO	LARANJA LIMA
24 3ºF	ARROZ	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE CARNE	BRÓCOLIS	ALFACE, TOMATE E CENOURA	FRUTAS VERMELHAS	SALADA DE FRUTAS
25 4ºF	ARROZ	FEIJOADINHA	LINGUIÇA CALABRESA	COUVE MANTEIGA REFOGADA/FAROFA	ALFACE E TOMATE PICADO	LARANJA	BANANA
26 5ºF	MACARRÃO	MOLHO VERMELHO/BRANCO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO	COUVE-FLOR	TOMATE E PEPINO	ABACAXI	MELANCIA
27 6ºF	ARROZ	FEIJÃO	STROGONOFF DE CARNE	BATATA PALHA	ALFACE E CENOURA	UVA	MOUSSE DE MORANGO
30 2ºF	ARROZ	FEIJÃO	OVOS COZIDOS	CENOURA, VAGEM E CHUCHU	ALFACE E BETERRABA	MARACUJÁ	MANGA

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 SETEMBRO - 2024

### CAFÉ DA MANHÃ

02 2°F	Misto quente/Queijo quente
03 3°F	Bolo de coco
04 4°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
05 5°F	Pão de queijo e salada de frutas
06 6°F	Pão de forma com molho, queijo e orégano (pizza)
09 2°F	Bolinho de chuva
10 3°F	Pão de queijo e melão
11 4°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
12 5°F	Torrada recheada e vitamina de banana
13 6°F	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
16 2°F	Pão de queijo e manga
17 3°F	Pão de forma com molho, queijo e orégano (pizza)

18 4°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
19 5°F	Bolo de chocolate e salada de frutas
20 6°F	Torrada recheada e vitamina de morango
23 2°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
24 3°F	Bolo de laranja e salada de frutas
25 4°F	Misto quente/Queijo quente e banana
26 5°F	Pão de queijo e salada de frutas
27 6°F	Torrada recheada e vitamina de banana
30 2°F	Pão francês ou torrada com patê de frango

### CAFÉ DA TARDE

02 2°F	Misto quente/Queijo quente
03 3°F	Bolo de coco e pipoca
04 4°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
05 5°F	Pão de queijo e salada de frutas
06 6°F	Pão de forma com molho, queijo e orégano (pizza)
09 2°F	Bolinho de chuva
10 3°F	Pão de queijo e melão
11 4°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
12 5°F	Torrada recheada, pipoca e vitamina de banana
13 6°F	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate
16 2°F	Pão de queijo e manga
17 3°F	Pão de forma com molho, queijo e orégano (pizza)

18 4°F	Pão francês ou torrada com ovos mexidos
19 5°F	Bolo de chocolate e salada de frutas
20 6°F	Torrada recheada e vitamina de morango
23 2°F	Pão francês ou torrada com patê de frango
24 3°F	Bolo de laranja, pipoca e salada de frutas
25 4°F	Misto quente/Queijo quente e banana
26 5°F	Pão de queijo e salada de frutas
27 6°F	Torrada recheada e vitamina de banana
30 2°F	Pão francês ou torrada com patê de frango

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

NUTRICIONISTA BEATRIZ PRESCINOTTO  
CRN3 67221