



Colégio

**Sagrado Coração de Jesus**

Educação Infantil - Ensino Fundamental - Ensino Médio

Rua Caraíbas, 882 CEP. 05020-000 (Administração)

www.colegiosagrado.com.br [www.redesagrado.com](http://www.redesagrado.com)**MÊS: JUNHO / 2018****Cardápio de Almoço Cantina Sabores Sagrado**

Data	Dia da Semana	Prato Principal 1	Prato Principal 2 e 3	Guarnição 1 e Fixa	Prato base	Prato base	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada Fixa	Sobremesa
01	Sexta-feira	<b>Atividade suspensa</b>									
04	Segunda-feira	Bife grelhado	Linguíça assada/ Isclas de frango grelhado	Legumes cozidos/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Pepino com cenoura	Repolho com tomate	Milho	Alface/Tomate	Mamão/ Melão
05	Terça-feira	Fricassê de frango	Almôndegas assadas/ Filé de frango grelhado	Cenoura refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Espinafre	Beterraba ralada com cenoura	Acelga com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
06	Quarta-feira	Carne de panela com batata	Feijão preto com linguíça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Ovos na chapa	Virado de abobrinha/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Vinagrete	Pepino agri-doce	Escarola com beterraba	Alface/Tomate	Laranja/ Melão
07	Quinta-feira	Lasanha de frango com bacon	Isclas de frango empanado/Bife grelhado	Berinjela refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Brócolis com cenoura	Rúcula	Rabanete com acelga	Alface/Tomate	Mamão/ Melancia
08	Sexta-feira	Escondidinho de carne	Filé de frango grelhado/ Hambúrguer assado	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Salada de batata com cebola e salsa	Milho com pepino	Cenoura ralada	Alface/Tomate	Abacaxi/ Manga
11	Segunda-feira	Sobrecoxa assada	Isclas de carne grelhada/ Almôndegas assadas	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura agri-doce	Agrião	Ovos de codorna	Alface/Tomate	Melão/ Mamão
12	Terça-feira	Filé de frango grelhado	Linguíça assada/ Steak de frango	Brócolis gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Beterraba ralada com maçã	Repolho com cenoura	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Manga/ Melancia

13	Quarta-feira	Costelinha ao molho barbecue	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Filé de frango	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Grão de bico com tomate e cebola	Couve com cenoura ralada	Pepino agri-doce	Alface/Tomate	Laranja/ Mamão
14	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Nuggets/ Iscas de carne grelhada	Vagem sauté/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Tabule	Beterraba cozida	Abobrinha ralada com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
15	Sexta-feira	Bife grelhado acebolado	Isclas de frango empanado/ Carne moída refogada	Purê de batata/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Mix de repolho	Vagem cozida	Cenoura ralada com rabanete	Alface/Tomate	Melão/ Melancia
18	Segunda-feira	Isclas de frango grelhado	Linguiça assada/ Bife grelhado	Legumes cozidos/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Pepino com cenoura	Repolho com tomate	Milho	Alface/Tomate	Mamão/ Melão
19	Terça-feira	Fricassê de frango	Almôndegas assadas/ Filé de frango grelhado	Cenoura refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Espinafre	Beterraba ralada com cenoura	Acelga com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
20	Quarta-feira	Carne de panela	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Ovos na chapa	Virado de abobrinha/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Vinagrete	Pepino agri-doce	Escarola com beterraba	Alface/Tomate	Laranja/ Melão
21	Quinta-feira	Lasanha de frango com bacon	Isclas de frango empanado/ Bife grelhado	Berinjela refogada/Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Brócolis com cenoura	Rúcula	Rabanete com acelga	Alface/Tomate	Mamão/ Melancia
22	Sexta-feira	Estrogofe de carne	Filé de frango grelhado/ Hambúrguer assado	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Salada de batata com cebola e salsa	Milho com pepino	Cenoura ralada	Alface/Tomate	Abacaxi/ Manga
25	Segunda-feira	Sobrecoxa assada	Isclas de carne grelhada/ Almôndegas assadas	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Cenoura agri-doce	Agrião	Ovos de codorna	Alface/Tomate	Melão/ Mamão

26	Terça-feira	Filé de frango grelhado	Linguiça assada/ Steak de frango	Brócolis gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Beterraba ralada com maçã	Repolho com cenoura	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Manga/ Melancia
27	Quarta-feira	Costelinha ao molho barbecue	Feijão preto com linguiça (pré- ferventada e com gordura parcialmente retirada)/ Filé de frango	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Grão de bico com tomate e cebola	Couve com cenoura ralada	Pepino agridoce	Alface/Tomate	Mamão/ Laranja
28	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Nuggets/ Iscas de carne grelhada	Vagem sauté/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Tabule	Beterraba cozida	Abobrinha ralada com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi/ Melancia
29	Sexta-feira	Bife grelhado acebolado	Isclas de frango empanado/ Carne moída refogada	Purê de batata/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Mix de repolho	Vagem cozida	Cenoura ralada com rabanete	Alface/Tomate	Melão/ Melancia

- Haverá opção de ovo para as crianças que não consomem carne.
- Podem haver alterações conforme tabela de época nas frutas, legumes, verduras, sucos e disponibilidade de alguns alimentos.