



Colégio

Sagrado Coração de Jesus

Educação Infantil - Ensino Fundamental - Ensino Médio

Cardápio de Almoço Cantina Sabores Sagrado**MÊS: JUNHO / 2019**

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
03	Segunda-feira	Fricassê de frango	Hambúrguer/ Filé de frango grelhado acebolado	Cenoura refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Pepino com cenoura	Beterraba ralada com cenoura	Acelga com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi
04	Terça-feira	Bife grelhado	Linguiça assada/ Frango xadrez	Legumes grelhados/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Agrião	Repolho com tomate	Milho	Alface/Tomate	Mamão
05	Quarta-feira	Feijoada simples	Carne de panela / Ovos na chapa	Virado de couve/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão	Vinagrete	Pepino agriodoce	Escarola com beterraba	Alface/Tomate	Laranja
06	Quinta-feira	Cupim assado	Isclas de frango empanado/Bife grelhado	Charuto de repolho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Espinafre	Feijão fradinho	Rabanete com acelga	Alface/Tomate	Melão
07	Sexta-feira	Escondidinho de carne	Filé de frango grelhado	Abobrinha refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	-----	-----	Cenoura ralada	Alface/Tomate	Abacaxi
10	Segunda-feira	Sobrecoca assada	Isclas de carne grelhada/ Hambúrguer	Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	Cenoura agriodoce	Pepino	Ovos de codorna	Alface/Tomate	Melão
11	Terça-feira	Filé de frango	Linguiça refogada/ Quibe de forno	Brócolis gratinados/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Beterraba ralada com maçã	Repolho com cenoura	Abobrinha ralada	Alface/Tomate	Melancia
12	Quarta-feira	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Costelinha assada/ Filé de frango	Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Tabule	Couve com cenoura ralada	Pepino agriodoce	Alface/Tomate	Mamão
13	Quinta-feira	Lasanha à bolonhesa	Nuggets/ Isclas de carne grelhada	Berinjela assada/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Agrião	Beterraba cozida	Abobrinha com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi

14	Sexta-feira	Carne moída refogada	Isclas de frango empanado	Purê de batata/ Macarrão ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	-----	-----	Mix de repolho	Alface/Tomate	Melancia
17	Segunda-feira	Cordon Bleu	Linguiça assada/ Espeto à brasileira	Chuchu gratinado/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Repolho roxo cenoura	Bifum com tomate	Milho	Alface/Tomate	Mamão
18	Terça-feira	Estrogonofe de carne	Almôndegas assadas/ Filé de frango grelhado	Repolho com cenoura refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Espinafre	Grega	Acelga com tomate	Alface/Tomate	Abacaxi
19	Quarta-feira	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Frango à milanesa / Ovos cozidos	Couve refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Queijo minas com orégano	Vinagrete de grão de bico	Cenoura ralada com rabanete	Alface/Tomate	Laranja
20	Quinta-feira	FERIADO: CORPUS CHRISTI									
21	Sexta-feira	ATIVIDADE SUSPensa									
24	Segunda-feira	Peixe à milanesa	Hambúrguer/ Filé de frango	Couve-flor gratinada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Salada de batata com cebola e salsa	Abobrinha ralada	Cenoura agridoce	Alface/Tomate	Abacaxi
25	Terça-feira	Cupim assado	Isclas de frango grelhadas/ Hambúrguer	Berinjela recheada/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão /Farofa	Cenoura ralada com gergelim	Maionese	Ovos de codorna	Alface/Tomate	Melancia
26	Quarta-feira	Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Ovos na chapa/ Filé de frango	Virado de abobrinha/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão	Beterraba ralada com maçã	Repolho branco com cenoura	Rabanete ralado com pepino	Alface/Tomate	Melão
27	Quinta-feira	Escondidinho de calabresa	Bife acebolado	Cenoura cozida/ Macarrão cozido ao molho de tomate	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	-----	Cebola roxa	Pepino agridoce	Alface/Tomate	Mamão
28	Sexta-feira	Almôndega ao molho	Filé de frango	Vagem sauté/ Macarrão/ Molho branco	Arroz/Arroz Integral	Feijão/Farofa	-----	-----	Beterraba cozida	Alface/Tomate	Abacaxi

➤ 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.