



Sabores Sagrado CNPJ: 61.015.087/0040.71



Colégio

Sagrado Coração de Jesus

Educação Infantil - Ensino Fundamental - Ensino Médio

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

Rua Cel. Melo de Oliveira, 221 Cep. 05011-040

Fone: (11) 3202.8500 Fax: (11) 3202.8553 - Dep. Pessoal 3202.8533/8582 São Paulo/SP

www.colegiosagrado.com.br www.redesagrado.com

Cardápio Janeiro/Fevereiro 2018

Cantina Sabores Sagrado

Data	Dia da Semana	Prato principal 1	Prato principal 2 e 3	Guarnição 1 e fixa	Pratos base	Salada 1	Salada 2	Salada 3	Salada 4	Salada fixa	Sobremesa
29	Segunda-feira	Coxa com sobrecoxa assada com creme de cebola	Hambúrguer bovino assado/ Frango grelhado em tiras acebolado	Creme de milho/ Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Abobrinha ralada (temperar)	Vagem cozida com azeite e cheiro verde	Salada de Ovos com cebola	Cenoura ralada	Alface/ Tomate	Melancia/ Mamão com manga
30	Terça-feira	Bife à pizzaiolo	Nuggets Assado/Frango grelhado	Farofa de abobrinha (refogada com farinha de milho)/ Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Cenoura cozida em rodela	Tabule (alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã)	Milho cozido	Rúcula	Alface/ tomate	Mamão/ Morango com abacaxi
31	Quarta-feira	Feijão preto com linguiça calabresa (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Bife grelhado /Ovos na chapa	Couve refogada/ Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Salada de agrião	Salada de ervilha	Salada de batatas cozida com azeite e cheiro verde com cebola	Beterraba ralada	Alface/ Vinagrete	Laranja/ Melão com manga
01	Quinta-feira	Escondidinho de calabresa com batata	Carne Assada (Lagarto) / Frango grelhado	Brócolis refogado/ Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Cenoura cozida em $\frac{1}{2}$ lua	Beterraba cozida em rodela	Pepino japonês ralado	Salada de chuchu cozido com ovos e cebola	Alface/ Tomate	Abacaxi/ Morango com melão
02	Sexta-feira	Estrogonofe de carne	Carne moída refogada/Iscas de Frango Empanado Assado	Purê de batatas/Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Repolho ralado temperado	Tabule (alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã)	Agrião	Couve picada (ferventar, temperar)	Alface/ Vinagrete	Melão/Melão com mamão
05	Segunda-feira	Frango grelhado com legumes cozidos (cenoura e chuchu)	Ovo mexido cremoso/Bife grelhado	Milho refogado/Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Rúcula	Beterraba ralada	Salada de chuchu cozido com cebola	Abobrinha ralada	Alface/ tomate	Melancia/ Mamão com manga
06	Terça-feira	Bife grelhado tipo parmesiana de forno	Linguiça Assada /Steak de frango	Abobrinha refogada/ Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Cenoura cozida em rodela	Tabule: (alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã)	Milho cozido	Couve picada	Alface/ tomate	Mamão/ Morango com abacaxi

07	Quarta-feira	Feijão preto com linguiça calabresa (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Ovos na chapa/ /Frango grelhado	Farofa rica/Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Pepino rodela	Repolho branco c/cenouras raladas	Beterraba cozida picada	Berinjela cozida tipo caponata	Alface/ Vinagrete	Laranja/ Melão com manga
08	Quinta-feira	Fricassê de carne	Frango ao pomodoro/Carne assada com molho	Repolho refogado com creme de leite refogada/Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Abobrinha ralada	Salada de batata (tempero: cebola e maionese)	Rúcula	Milho cozido	Alface/ tomate	Abacaxi/ Morango com melão
09	Sexta-feira	Frango Grelhado	Quibe de forno/Linguiça em rodela acebolada na chapa	Batata Smile Assada/Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Repolho branco com cenouras ralados	Salada de ervilha	Couve picada	Beterraba ralada	Alface/ tomate	Melão/Melão com mamão
12	FERIADO CARNAVAL										
13	FERIADO CARNAVAL										
14	QUARTA-FEIRA DE CINZAS										
15	Quinta-feira	Escondidinho de calabresa com batata	Carne Assada (Lagarto) / Frango grelhado	Brócolis refogado/ Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Cenoura cozida em $\frac{1}{2}$ lua	Beterraba cozida em rodela	Pepino japonês ralado	Salada de chuchu cozido com ovos e cebola	Alface/ Tomate	Abacaxi/ Morango com melão
16	Sexta-feira	Estrogonofe de carne	Carne moída refogada/Frango Empanado Assado	Purê de batatas/Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Repolho ralado temperado	Tabule (alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã)	Agrião	Couve picada (ferventar, temperar)	Alface/ Vinagrete	Melão/Melão com mamão
19	Segunda-feira	Frango grelhado com legumes cozidos (cenoura e chuchu)	Ovo mexido cremoso/Bife grelhado	Milho refogado/Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Rúcula	Beterraba ralada	Salada de chuchu cozido com cebola	Abobrinha ralada	Alface/ tomate	Melancia/ Mamão com manga
20	Terça-feira	Bife grelhado tipo parmegiana de forno	Linguiça Assada /Steak de frango	Abobrinha refogada/ Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Cenoura cozida em rodela	Tabule (alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã)	Milho cozido	Couve picada	Alface/ tomate	Mamão/ Morango com abacaxi
21	Quarta-feira	Feijão preto com linguiça calabresa (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Ovos na chapa/ Frango grelhado	Farofa rica/Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Pepino rodela	Repolho branco c/cenouras raladas	Beterraba cozida picada	Berinjela cozido tipo caponata	Alface/ Vinagrete	Laranja/ Melão com manga
22	Quinta-feira	Fricassê de carne	Frango ao pomodoro/Carne assada com molho	Repolho refogado com creme de leite refogada/Macarrão	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa	Abobrinha ralada	Salada de batata (tempero:	Rúcula	Milho cozido	Alface/ tomate	Abacaxi/ Morango com melão

				o cozido com molho de tomate	temperada)		cebola e maionese)				
23	Sexta-feira	Frango Grelhado	Quibe de forno/Linguça em rodela acebolada na chapa	Batata Smile Assada/Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Repolho branco com cenouras ralados	Salada de ervilha	Couve picada	Beterraba ralada	Alface/ tomate	Melão/Melão com mamão
26	Segunda-feira	Coxa com sobrecoxa assada com creme de cebola	Hambúrguer bovino assado/ Frango grelhado em tiras acebolado	Milho refogado/ Macarrão cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Abobrinha ralada (temperar)	Vagem cozida com azeite e cheiro verde	Salada de Ovos com cebola	Cenoura ralada	Alface/ Tomate	Melancia/ Mamão com manga
27	Terça-feira	Bife à pizzaiolo	Nuggets Assado/Frango grelhado	Farofa de abobrinha (refogada com farinha de milho)/ Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Cenoura cozida em rodela	Tabule (alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã)	Milho cozido	Rúcula	Alface/ tomate	Mamão/ Morango com abacaxi
28	Quarta-feira	Feijão preto com linguça calabresa (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada)	Bife grelhado /Ovos na chapa	Couve refogada/ Macarrão integral cozido com molho de tomate	Arroz integral/ Arroz/Feijão (farofa temperada)	Salada de Agrião	Salada de ervilha	Salada de batatas cozidas com azeite e cheiro verde com cebola	Beterraba ralada	Alface/ Vinagrete	Laranja/ Melão com manga

- Pode haver alterações conforme tabela da época, nas frutas, legumes, verduras e disponibilidade de alguns alimentos.