



Cardápio Março de 2018



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

Cantina Sabores Sagrado

| Data | Dia da Semana | Prato Principal 1 | Prato Principal 2 e 3 | Guarnição 1 e Fixa | Prato base | Salada 1 | Salada 2 | Salada 3 | Salada 4 | Salada Fixa | Sobremesa |
|------|---------------|------------------------------|---|---|---------------------------------------|--------------|--|---|-------------------|---------------|-------------------|
| 05 | Segunda-feira | Frango desfiado à parmegiana | Iscas de carne grelhada/ Nuggets | Milho refogado / Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Espinafre | Beterraba ralada | Repolho roxo com maçã | Abobrinha ralada | Alface/Tomate | Melancia/ Melão |
| 06 | Terça-feira | Bife grelhado | Escondidinho de calabresa/ Frango grelhado | Berinjela recheada/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Rúcula | Tabule: alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã | Pepino com acelga | Milho | Alface/Tomate | Abacaxi/ Mamão |
| 07 | Quarta-feira | Iscas de frango grelhado | Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Bife grelhado com legumes | Virado de couve/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Escarola | Repolho branco com rabanete | Couve manteiga com beterraba ralada | Salada de ervilha | Alface/Tomate | Melão/ Laranja |
| 08 | Quinta-feira | Picadinho de panela | Ovos na chapa/ Lasanha de presunto e queijo | Vagem sauté/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Espinafre | Salada de batata (cebola e salsa) | Cenoura cozida com salsa | Pepino | Alface/Tomate | Mamão / Melão |
| 09 | Sexta-feira | Estrogonofe de carne | Hambúrguer assado/Frango grelhado | Brócolis cozido/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Couve picada | Beterraba ralada com cenoura | Grão de bico com acelga | Milho | Alface/Tomate | Melancia/ Mamão |
| 12 | Segunda-feira | Bife à pizzaiolo | Omelete de legumes/ Iscas de frango empanado | Couve-flor refogado ao alho/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Agrião | Pepino agri doce | Abobrinha ralada com maçã e cenoura | Repolho roxo | Alface/Tomate | Manga/ Abacaxi |
| 13 | Terça-feira | Bife Cremoso | Iscas de frango com cebola fatiada/ Quibe de forno | Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Rúcula | Grão de bico com tomate e cebola | Nabo e pepino ralado com salsa e gergelim | Salada de ervilha | Alface/Tomate | Melancia/ Abacaxi |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---------------|------------------------------|---|---|---------------------------------------|-----------------------|---|---|-------------------|---------------|-------------------|
| 14 | Quarta-feira | Carne bovina assada | Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Frango grelhado | Sufilê de chuchu/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Couve manteiga picada | Repolho com tomate | Vinagrete | Cenoura ralada | Alface/Tomate | Laranja/ Mamão |
| 15 | Quinta-feira | Escondidinho de carne | Ovos mexidos cremoso/ Frango grelhado com legumes | Abobrinha grelhada/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Repolho branco | Cenoura com nabo e salsinha | Grão de bico com salsa e cebola | Beterraba ralada | Alface/Tomate | Abacaxi/ Manga |
| 16 | Sexta-feira | Coxa e sobrecoxa assada | Bife grelhado/Omelete de couve com tomate | Creme de milho/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Rúcula | Salada de chuchu com ovos e cebola | Pepino Agri-doce | Repolho roxo | Alface/Tomate | Melão/ Melancia |
| 19 | Segunda-feira | Frango desfiado à parmegiana | Isclas de carne grelhada/ Nuggets | Milho refogado / Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Espinafre | Beterraba ralada | Repolho roxo com maçã | Abobrinha ralada | Alface/Tomate | Melancia/ Melão |
| 20 | Terça-feira | Bife grelhado acebolado | Escondidinho de calabresa/ Frango grelhado | Berinjela recheada/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Rúcula | Tabule: alface, tomate picado com trigo para quibe e hortelã. | Pepino com acelga | Milho | Alface/Tomate | Abacaxi/ Mamão |
| 21 | Quarta-feira | Isclas de frango grelhado | Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Bife grelhado com legumes | Virado de couve/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Escarola | Repolho branco com rabanete | Couve manteiga com beterraba ralada | Salada de ervilha | Alface/Tomate | Melão/ Laranja |
| 22 | Quinta-feira | Picadinho de panela | Ovos na chapa/ Lasanha de presunto e queijo | Vagem sauté/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Espinafre | Salada de batata (cebola e salsa) | Cenoura cozida com salsa | Pepino | Alface/Tomate | Mamão / Melão |
| 23 | Sexta-feira | Estrogonofe de carne | Hambúrguer/ Frango grelhado | Brócolis cozido/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Couve picada | Beterraba ralada com cenoura | Grão de bico com acelga | Milho | Alface/Tomate | Melancia/ Mamão |
| 26 | Segunda-feira | Bife à pizzaiolo | Omelete de legumes/ Isclas de frango empanadas | Couve-flor refogada ao alho/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Agrião | Pepino agri-doce | Abobrinha ralada com maçã e cenoura | Repolho roxo | Alface/Tomate | Manga/ Abacaxi |
| 27 | Terça-feira | Bife Cremoso | Isclas de frango com cebola fatiada/ Quibe de forno | Escarola refogada/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Rúcula | Grão de bico com tomate e cebola | Nabo e pepino ralado com salsa e gergelim | Salada de ervilha | Alface/Tomate | Melancia/ Abacaxi |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---------------------|---|---|---------------------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|
| 28 | Quarta-feira | Carne bovina assada | Feijão preto com linguiça (pré-ferventada e com gordura parcialmente retirada) /Frango grelhado | Suflê de chuchu/ Macarrão cozido ao molho de tomate | Arroz/ Arroz Integral/ Feijão /Farofa | Couve manteiga picada | Repolho com tomate | Maçã com beterraba ralada | Cenoura ralada | Alface/Tomate | Laranja/ Mamão |
| 29 | ATIVIDADE SUSPensa - QUINTA-FEIRA SANTA | | | | | | | | | | |
| 30 | SEXTA-FEIRA SANTA - FERIADO | | | | | | | | | | |

- 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.