



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 agriadoce	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.