



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO INTEGRAL Fevereiro – 2024

	Atenção	Quarta-feira	Quinta-feira 01/02	Sexta-feira 02/02
Lanche Intermediário	O processo de aprendizagem pode ser melhor se a alimentação estiver correta, alguns alimentos ainda podem potencializar a capacidade de aprender. Agende um horário com a nutricionista e tire suas dúvidas sobre alimentação.	Diminua a quantidade de sal, açúcar e gordura!	- Refresco de abacaxi - Bolo caseiro	- Refresco de mamão com laranja - Biscoito maisena caseiro
Almoço		Lanches preparados de forma caseira, como: Refresco natural / sanduiches / frutas frescas / iogurte e queijos são boas opções.	- Filé de frango grelhado - Farofa de alho e abobrinha ralada	- Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe
Jantar			- Frango desfiado - Abobrinha refogada	- Filé de peixe desfiado - Salada de tomatinho
05/02	06/02	07/02	08/02	9/02
- Refresco de laranja c/ beterraba - Pão na chapa - Omelete de muçarela e abobrinha ralada - Ovos mexidos - Salada de milho	- Limonada - Pizza caseira de muçarela c/ molho vermelho - Drumet assado - Salada de brócolis - Frango desfiado - Salada de couve-flor	- Suco de abacaxi - Bolo caseiro de abobrinha - Musculo moído - Polenta mole - Hamburguer caseiro - Batata tipo frita no forno	- Refresco de maracujá - Pão de batata caseiro recheio de carne moída - Filé de frango assado - Farofa de cenoura e inhame - Filé de frango grelhado - Salada de cenoura ralada	- Leite c/ cacau - Torrada caseira - Filé de peixe crocante no forno - Salada de tomate - Omelete de peixe - Salada de milho
12/02	13/02	14/02	15/02	16/02
Recesso de carnaval 	Recesso de carnaval 		- Refresco de maracujá - Pipoca caseira - Ovos mexidos - Salada de milho - Ovos cozidos - Salada de cenoura cozida	- Refresco de abacaxi - Pão na chapa - Filé de peixe grelhado - Pirão de peixe - Filé de peixe desfiado - Salada de beterraba

Contato da Nutricionista: Ana Cláudia Santos – CRN 4 15100209 ana.rsantos1022@gmail.com Tel:21 987503625

Acompanhamento diário: Arroz branco com caldo caseiro de legumes ou especiarias & Feijão c/ talos de hortaliças.

Sobremesa: Fruta da estação / sacolé caseiro de frutas ou refresco de frutas

Bolos e purês não usamos leite. / Não usamos corantes artificiais.

Nosso molho vermelho, usamos tomates /beterraba/ cenoura podendo variar com inhame e abóbora.



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO INTEGRAL Fevereiro – 2024

19/02	20/02	21/02	22/02	23/02
- Refresco de laranja c/cenoura - Queijo quente - Ovos mexidos - Salada de brócolis - Ovos cozidos - Salada de milho	- Leite batido com banana e aveia - Torrada caseira - Salpicão de frango - Batata sauté - Frango desfiado - Salada de cenoura ralada	- Refresco de manga - Bolo de laranja caseiro - Pernil assado - Farofa de alho - Pernil desfiado - Salada de beterraba ralada	- Limonada suíça - Pipoca caseira - Estrogonofe de frango em cubos - Batata coradas - Frango desfiado - Creme de milho	- Refresco maracujá - Salgadinhos caseiro de frango (massa de inhame) - Filé de peixe assado - Salada de ervilha e tomate - Filé de peixe desfiado - Purê de batata baroa
26/02	27/02	28/02	29/02	Hidratação
- Refresco de abacaxi - Pão na chapa - Omelete com legumes - Salada de couve flor - Ovos mexidos c/ abobrinha ralada	- Limonada tradicional - Torradas - Isca de frango grelhada - Aipim crocante - Frango desfiado - Salada de brócolis	- Refresco de maracujá - Bolo caseiro de tangerina - Macarronada bolonhesa ao molho vermelho - Musculo moído ao molho de tomate - Salada de tomate e milho	- Refresco de manga - Pizza de muçarela massa caseira - Frango em cubos - Salada de batata doce - Frango grelhado - Batatas coradas	Lembre-se de mandar o copinho ou garrafinha identificada, oferecemos água nos intervalos.

Contato da Nutricionista: Ana Cláudia Santos – CRN 4 15100209 ana.rsantos1022@gmail.com Tel:21 987503625

Acompanhamento diário: Arroz branco com caldo caseiro de legumes ou especiarias & Feijão c/ talos de hortaliças.

Sobremesa: Fruta da estação / sacolé caseiro de frutas ou refresco de frutas

Bolos e purês não usamos leite. / Não usamos corantes artificiais.

Nosso molho vermelho, usamos tomates /beterraba/ cenoura podendo variar com inhame e abóbora.