



Colégio Silva Abreu / Creche Tia Madá

CARDÁPIO integral MAIO – 2021

Horário de início Almoço: 11:30h / Lanche 15h / Jantar: 17:50h

	Que bom que você voltou!!	FIQUE TRANQUILO	Alimentação levada a Sério	Atenção o com a lanche
LANCHE		-Na cozinha do CSA, seguimos as boas práticas na manipulação dos alimentos. - Só usamos temperos naturais, visando melhor sabor e reforçar sua imunidade.	- Sobremesa fruta da estação - Mande a garrafinha ou copo identificado, oferecemos água nos intervalos. - Dúvidas sobre alimentação converse com um nutricionista!	Consulte a cantina temos opções de combo variado para o lanchinho do seu filho! Obs: Diminua o excesso açúcar, sal e de gordura lanchinho!
ALMOÇO				
JANTAR				
Segunda 03/05	Terça 04/05	Quarta-feira 05/05	Quinta-feira 06/05	Sexta-feira 07/05
- Refresco de maracujá - Biscoito doce sem recheio - Ovos cozidos - Macarronada ao molho de tomate e beterraba - Ovos mexidos - Salada de tomate	- Suco de laranja com cenoura - Pão Francês com queijo branco - Filé de frango grelhado - Salada de couve flor - Salsami crocante no forno - Salada de brócolis	- Refresco de cajá - Bolo caseiro - Carne em cubos - Purê de aipim c/ couve flor - Carne de panela - salada de couve flor	- Refresco de melancia c/ limão - Pipoca caseira - Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe e salada de tomate - Omelete de peixe - Salada de milho	- Leite com abacate - Biscoito salgado - Sopa de letrinhas com músculo moído e batata b e chuchu - Carne desfiada - Salada de chuchu
10/05	11/05	12/05	13/05	14/05
- Refresco de laranja - Pão na chapa - Mini omelete com abobrinha ralada - Salada brócolis - Macarronada ao molho de tomate - Ovos mexidos	- Refresco de manga c/ maracujá - Biscoito salgado com queijo cremoso - Frango assado - Farofa de alho e cenoura - Frango ao molho de tomate - Salada de ervilha e salsinha	- Refresco de goiaba - Bolo caseiro - Macarrão a bolonhesa ao molho de tomate - Salada de brócolis - Músculo moído - Salada de couve flor	- Refresco de abacaxi - Torrada caseira - Filé de peixe ao molho de tomate - Salada de repolho fininho - Omelete de peixe - Creme de repolho e inhame	- Limonada tradicional - Pizza mussarela e oréga massa caseira - Frango em cubo com cenoura - Salada de cenoura e pe - Frango desfiado - Salada de pepino em pa

Ana Cláudia Santos – Nutricionista CRN 4 15100209 anarib06@gmail.com

Tel. 21 987503625

Acompanhamento diário: Arroz & Feijão c/ talos de hortaliças ou caldo caseiro de legumes. (Exceto quando for macarronada)

Refeições e Lanches: Preparado de forma caseira na cozinha da escola.



Colégio Silva Abreu / Creche Tia Madá

CARDÁPIO integral MAIO – 2021

Horário de início Almoço: 11:30h / Lanche 15h / Jantar: 17:50h

17/05	18/05	19/05	20/05	21/05
- Refresco de goiaba - Rosquinha de coco	- Suco de laranja -Pão coió com presunto sem capa de gordura	- Limonada suíça - Bolo caseiro	- Refresco de abacaxi - Biscoito Salgado	- Refresco maracujá - Pipoca caseira
- Ovos mexidos - Salada de brócolis e beterraba em cubos.	-Frango em cubos -Purê de abóbora	-Carne assada -Farofa de inhame e alho	- Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe	- Macarronada/ abobrinha ralada e frango desfiado molho
- Ovo de codorna - Salada de cenoura ralada	- Frango desfiado ao molho de tomate - Salada de abóbora em cubos	- Carne desfiada - Salada de inhame em cubos	-Filé de peixe desfiado -Salada de tomate e milho	- Carne moída - Abobrinha assada
24/05	25/05	26/05	27/05	28/05
- Refresco de abacaxi - Biscoito salgado	- Refresco de laranja cenoura - Bolo caseiro	- Limonada tradicional -Sanduiche de queijo branco	- Refresco de maracujá - Biscoito doce sem recheio	- Refresco de manga - pão na chapa
- Ovos redondinhos - Salada de maionese clássica	- Frango cozido ao molho de tomate e beterraba. - salada de mini cubos de batata doce	- mini panqueca verde (espinafre) de Carne Moída - Salada de brócolis e couve flor	- Filé de peixe ao molho de tomate e cenoura - pirão de peixe	- sopa de ervilha com carr desfiada e abóbora
- Ovos mexidos - Salada de milho	- Frango desfiado - Salada de beterraba ralada	- Carne Moída ao molho de tomate - salada de couve flor	- Mini omelete de peixe -salada de beterraba	- Carne desfiada - Salada de ervilha

- **A Lavagem correta das mãos e/ ou uso de álcool em gel, nas mãos, antes das refeições deve ser um hábito!**

Ana Cláudia Santos – Nutricionista CRN 4 15100209 anarib06@gmail.com

Tel. 21 987503625

Acompanhamento diário: Arroz & Feijão c/ talos de hortaliças ou caldo caseiro de legumes. (Exceto quando for macarronada)

Refeições e Lanches: Preparado de forma caseira na cozinha da escola.