



Colégio Silva Abreu/ Creche Tia Madá



CARDÁPIO do Integral Setembro – 2021

Fique Tranquilo	Atenção a lancheira	Quarta-feira 01/09	Quinta-feira 02/09	Sexta-feira 03/09
<p><i>Tudo preparado de forma caseira na cozinha da escola, seguindo as boas práticas na manipulação de alimentos!</i></p> <p>MANDE UM COPO OU GARRAFINHA, IDENTIFICADO. OFEREMOS ÁGUA NOS INTEVALOS!</p>	<p>Diminua os industrializados açucarados /salgados e gordurosos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de tangerina - Bolo caseiro <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Salada de brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Músculo moído - Salada de ervilha 	<ul style="list-style-type: none"> -Limonada clássica -Torrada salgada <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe grelhado - Purê de batata com couve flor <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Bolinho de peixe massa de inhame. 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Biscoito salgado <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Sassami empanado no forno (nugget caseiro) - Salada de beterraba ralada <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Salada de milho
06/09*	07/09	08/09	09/09	10/09
<ul style="list-style-type: none"> -Refresco de maracujá -Biscoito doce sem recheio <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Macarronada com abobrinha ralada e presunto em cubos <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Macarronada ao molho vermelho 	<p>7 de Setembro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de manga - Sanduiche de muçarela <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos c/ inhame ralado - Salada de milho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de cenoura cozida 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de tangerina - Biscoito salgado <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe ensopado - Pirão de peixe <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Omelete de peixe - Salada de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Suco de laranja - Pipoca caseira salgada <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filezinho de frango grelhado - Farofa de alho c/ cenoura <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne desfiada - Salada de chuchu
13/09	14/09	15/09	16/09	17/09*

Ana Cláudia Santos – Nutricionista Escolar CRN4 15100209

anarib06@gmail.com

Tel. 21 987503625

Sobremesa: Fruta da estação ou *gelatina caseira ou sacolé de suco de fruta.

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

Molho vermelho: tomate/extrato de tomate/cenoura/beterraba & especiarias. /Purês ou cremes sem leite.



Colégio Silva Abreu/ Creche Tia Madá



CARDÁPIO do Integral Setembro – 2021

- Refresco de Limão - Biscoito salgado	- Refresco de laranja -Sanduiche de presunto magro	- Refresco de tangerina - Torrada	- Leite com chocolate - Bolo caseiro	- Refresco de maracujá - Pão na chapa
- Omelete de chuchu - Salada de brócolis	- Salpicão de Frango - Salada de milho e ervilha	-Carne moída ao molho de tomate - Purê de aipim com couve flor	- Filé de peixe grelhado - Salada de tomate e pepino	- Sopa de ervilha batata Baroa
- Ovo mexido - Salada de cenoura cozida	-Frango desfiado -Salada de tomate	- Carne moída - Salada decouve flor	-Torta da martinha com peixe - Salada de cenoura ralada	- Ovo mexido c/ abobrinha
20/09	21/09	22/09 *	23/09	24/09
- Refresco de laranja c/ beterraba - Biscoito doce s/ recheio	-Refresco de limão -Pão francês com mortadela	- Início da primavera (salada de frutas especial)	- Refresco de tangerina - Pipoca salgada	- Refresco laranja - Biscoito salgado
- Ovos cozidos - Salada de chuchu e salsa	- Estrogonofe de frango - Batata crocante no forno	-Carne de panela -Farofa de inhame	- Filé de peixe assado - Pirão de peixe	- Macarronada alho e óleo com muçarela ralada
- Ovos mexidos com inhame ralado	-Frango em cubos -Salada de tomate	- Carne desfiada - Salada de brócolis	-Filé de peixe desfiado -Salada de cenoura	- Macarrão parafuso ao molho vermelho
27/09	28/09	29/09	30/09 *	Vamos ficar atentos!
- Refresco de laranja - Biscoito salgado	- Refresco de maracujá - Bolo caseiro	- Refresco de limão - Biscoito doce sem recheio	- Leite com chocolate - Pão francês na chapa	A Lavagem correta das mãos o uso de álcool em gel, antes das refeições deve ser um hábito!
- Omelete de legumes com muçarela - Salada de milho	- frango assado - Salada de brócolis	- Almôndegas de carne c/ abóbora - Salada de cenoura cozida	- Filé de peixe - Purê de batata e inhame	*O cardápio poderá sofrer alterações devido à disponibilidade de compra dos
- Ovos mexidos	- Frango desfiado	- Carne moída	- Filé de peixe desfiado - Salada de pepino	

Ana Cláudia Santos – Nutricionista Escolar CRN4 15100209

anarib06@gmail.com

Tel. 21 987503625

Sobremesa: Fruta da estação ou *gelatina caseira ou sacolé de suco de fruta.

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

Molho vermelho: tomate/extrato de tomate/cenoura/beterraba & especiarias. /Purês ou cremes sem leite.



Colégio Silva Abreu/ Creche Tia Madá



CARDÁPIO do Integral Setembro – 2021

- Salada de batata Baroa	- Salada de chuchu	- Purê de abóbora		perecíveis!
--------------------------	--------------------	-------------------	--	-------------

Ana Cláudia Santos – Nutricionista Escolar CRN4 15100209

anarib06@gmail.com

Tel. 21 987503625

Sobremesa: Fruta da estação ou *gelatina caseira ou sacolé de suco de fruta.

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

Molho vermelho: tomate/extrato de tomate/cenoura/beterraba & especiarias. /Purês ou cremes sem leite.