



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL agosto – 2025

CARDAPIO	<u>ATENÇÃO</u>	<u>VOCÊ NÃO ESTA SÓ</u>	<u>HIDRATAÇÃO</u>	Sexta-feira 01/08
<u>Lanche intermediário</u> <u>Almoço</u> <u>Jantar</u>	Ao que manda na lancheira: menos açúcar, sal e gordura.	Dúvidas ou dificuldade com alimentação agende um horário com a nutricionista.		- Refresco de morango com melão - Pão com queijo prato - Filé de peixe ensopado - Creme de milho - Filé de peixe desfiado - Salada de tomate
04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
- Suco de laranja com cenoura - Pipoca caseira - Ovos á parmegiana - Salada de brócolis - Ovos cozidos - Batatas coradas	- Limonada - Bolo caseiro cenoura e cobertura - Macarronada à bolonhesa - Almondegas ao molho vermelho - Salada de macarrão	- Refresco de melancia c/limão - Kibe tradicional frito - Frango grelhado - Farofa de Legumes ralados - Frango desfiado - Salada de cenoura ralada	- Refresco de maracujá c/ manga - Biscoito de polvilho - Carne de panela desfiada - Maionese clássica - Carne em cubos - Espaguete de abobrinha	- Abacate batido com leite - Pão na chapa - Filé de peixe assado - Salada de abóbora em cubos - Filé de peixe desfiado - Salada de ervilha
11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
- Suco de laranja com beterraba - Pão francês na chapa - Omelete de queijo e brócolis no forno - Salada de beterraba ralada - Ovos mexidos c/ cenoura ralada	- Refresco de maracujá - Cupcake caseiro de laranja - Carne moída - Salada de couve-flor - Escondidinho de batata e carne moída - Salada de tomate	- Refresco de abacaxi - Salgadinho de frango com massa de inhame - Frango assado - Farofa de alho - Frango grelhado - Salada de inhame em cubos	- Refresco de manga - Biscoito caseiro - Lombo assado - Aipim crocante - Lombo desfiado - Purê de batatas	- Limonada tradicional - Crepioca de muçarela ou chocolate - Filé de peixe grelhado - Quiabo em cubos - Peixe desfiado - Salada de ervilhas

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.

OBS: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo disponibilidade e controle geral dos alimentos.



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL agosto – 2025

18/08	19/08	20/08	21/08	22/08
- Refresco de abacaxi - Pipoca doce caseira	- Suco de laranja - Brownie caseiro de chocolate	- Banana com leite e aveia - Biscoito de polvilho	- Refresco de maracujá - Pão com ovo cremoso	- Salada de frutas com calda caseira de cacau
- Omelete de queijo - Salada de brócolis	- Macarronada - Músculo moído ao molho vermelho	- Drumet assado - Farofa de alho e legumes ralados	- Mini-hambúrguer grelhado - Batata tipo frita no forno	- Filé de Peixe crocante - Salada de pepino e tomate
- Ovos cozidos - Salada de cenoura ralada	- Carne moída - Salada de batatas	- Frango em cubos - Salada de chuchu	- Carne moída - Polenta cremosa	- Isca de peixe ensopado - Pirão de peixe
25/08	26/08	27/08	28/08	30/08
- Refresco de maracujá - Pão na chapa	- Refresco de melão c/ limão - Bolo caseiro de coco	- Refresco de abacaxi - Torrada caseira manteiga temperada	- Leite com cacau - Biscoito de maisena caseiro	- Limonada - Pão francês com pastinha de frango
- Ovos cozidos - Batatas coradas	- Carne moída ao molho vermelho - Polenta mole	- Isca de frango empanado - Salada de brócolis	- Carne assada - Farofa de legumes	- Filé de peixe frito - Salada de repolho fininho
- Ovos mexidos - Salada de milho	- Almondegas de carne - Espaguete de cenoura	- Frango desfiado - Salada de tomate	- Carne desfiada - Salada de inhame	- Isca de peixe empanado - Salada de ervilhas

O engajamento da família na promoção da saúde alimentar faz partes das atividades educativas, fundamentais, na formação de bons hábitos alimentares.

ACOMPANHAMENTO DIÁRIO Arroz branco com caldo caseiro de legumes ou especiarias & Feijão c/ talos de hortaliças.

Bolos /biscoito/ pipoca e pães preparados de forma caseira ou artesanal.

Não usamos corantes artificiais.

Molho vermelho: Tomates e extrato de tomate / alho/ especiarias / azeite/ beterraba / cenoura, podendo variar (inhame ou abóbora).

Sobremesas: Fruta da estação / Sacolé caseiro de frutas / picolé da fruta.

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.

OBS: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo disponibilidade e controle geral dos alimentos.