



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL Dezembro – 2024

Segunda 02/12	Terça 03/12	Quarta 04/12	Quinta 05/12	Sexta 06/12
<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de Laranja c/ limão - Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos mexidos - Salada de couve-flor 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de manga - Bolo caseiro mesclado <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Músculo moído - Polenta mole <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída ao molho vermelho - Salada de ervilha 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada tradicional - Pão caseiro de batata c/ frango desfiado <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango em cubos - Farofa de legumes <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Almôndegas de frango ao molho de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de maracujá - Bolinho de arroz com muçarela <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Pernil em cubos - Salada de maionese <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne suína desfiada - Salada de beterraba ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco abacaxi - Pão francês queijo cremosos <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe ensopado - Salada de beterraba em cubos <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe desfiado - Salada de tomate
09/12	10/12	11/12	12/12*	13/12*
<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de maracujá - Pão francês na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Panqueca colorida com muçarela - Salada de couve-flor <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ovos cozidos - Salada de pepino picadinho 	<ul style="list-style-type: none"> - Suco de laranja - Cuca caseira de banana <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne bovina em cubos - Macarronada ao molho tomate <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne bovina desfiada - Espaguete de abobrinha refogada 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite com cacau - Biscoitinho de maisena caseiro <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne suína assada - Salada de brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne desfiada - Salada de batata doce 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Pipoca caseira <hr/> <p>(Triângulo de melancia)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrogonofe de frango - Batata sauté <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango em cubos - Salada milho e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada tradicional - Mini pizza caseira de muçarela <hr/> <p>(Sacolê de frutas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe crocante - Salada de repolho fininho <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe assado - Espaguete de cenoura refogada
16/12*	17/12*	18/12*	19/12*	20/12*
<ul style="list-style-type: none"> - Suco de laranja - Pipoca caseira <hr/> <p>(Picolé artesanal de frutas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salpicão colorido - Salada de brócolis <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado ao molho de tomate - Salada de couve-flor 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de maracujá - Bolo caseiro de cenoura com cobertura de chocolate <hr/> <p>(copinho de gelatina colorida)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarronada à bolonhesa ao molho vermelho - Salada de ervilha <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída ao molho de tomate - Salada de chuchu 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de manga - Coxinha de frango <hr/> <p>(Cubinhos de melão)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drumet assado - Farofa colorida <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado ao molho vermelho - Salada de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Refresco de abacaxi - Mini donuts caseiro de laranja <hr/> <p>(Picolé artesanal de frutas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mini hambúrguer caseiro - Batata frita <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Salada de repolho fininho 	<ul style="list-style-type: none"> - Limonada tradicional - Rabanada caseira <hr/> <p>(Sacolê de frutas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe grelhado - Polenta mole <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Filé de peixe desfiado - Salada tomate



Colégio Silva de Abreu



CARDÁPIO DO INTEGRAL Dezembro – 2024

23/12	24/12	25/12	26/12	27/12
<ul style="list-style-type: none">- Leite com cacau- Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Macarronese com milho ervilha, presunto em cubos.- Salada de cenoura ralada <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Ovos mexidos- Salada milho			<ul style="list-style-type: none">- Refresco de abacaxi- Pipoca caseira <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Macarronada à bolonhesa- Salada de ervilha <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Carne moída- Salada de tomate e milho	<ul style="list-style-type: none">- Refresco de maracujá- Pão na chapa <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Filé de peixe assado- Purê de batatas <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Filé de peixe desfiado- Salada de batatas
30/12	31/12	Contato com a Nutricionista: Ana Cláudia Santos – CRN 4 15100209 ana.rsantos1022@gmail.com Tel: 21987503625		
<ul style="list-style-type: none">- Limonada clássica- Bolinho de peixe <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Arroz colorido com legumes e pernil desfiado- Salada de brócolis e milho <hr/> <ul style="list-style-type: none">- Omelete de pernil- Salada de beterraba em cubos		<p>Acompanhamento diário: Arroz branco com caldo caseiro de legumes ou especiarias & Feijão c/ talos de hortaliças. Bolos /Biscoitos/ Pipocas e Pães preparados de forma caseira ou artesanal.</p> <p>Bolos e purês não usamos leite animal Não usamos corantes artificiais. Molho vermelho: Tomates e extrato de tomate / alho/ especiarias / azeite/ beterraba / cenoura, podendo variar (inhame ou abóbora).</p> <p>Sobremesas: Fruta da estação / Sacolé caseiro de frutas / refresco de frutas / picolé artesanal de frutas</p>		